

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutus

Asta Kaasinen
Katja Pulkkinen

HEVOSAVUSTEINEN MINDFULNESS MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA –
Video hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin

Opinnäytetyö
Lokakuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2021
Hoitotyön koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Asta Kaasinen ja Katja Pulkkinen

Nimeke
Hevosavusteinen mindfulness mielen hyvinvoinnin tukena - Video hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin

Toimeksiantaja
Hepovaaran hyvinvointitila

Tiivistelmä
Suomalaisten mielenterveyden ongelmat tuottavat haasteita niin yksilöille kuin yhteiskunnalle ja se on yleinen työkyvyttömyyden syy. Hyvä mielen hyvinvointi tukee arkielämää ja kantaa yli haasteiden. Tutkimusten mukaan mindfulness vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Mindfulnessin avulla voi oppia arjessa pysähtymisen taitoa ja mindfulnessia voi harjoitella myös hevosavusteisesti. Hevoset omaavat läsnäolon taidon luonnostaan ja ovat hyviä opettamaan sitä meille ihmisille. Hevosavusteinen läsnäoloharjoittelu soveltuu kaikille ja voi olla helpompaa muiden läsnäolonharjoitteiden tuntuessa haasteellisilta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille ihmisille tietoa hevosavusteisesta mindfulnessista ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että mielen hyvinvoinnista kiinnostuneet löytävät hevosavusteisen mindfulnessin tarjoaman avun piiriin. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa selitysvideo hevosavusteisen mindfulnessin vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Toimeksiantajamme oli Hepovaaran hyvinvointitila.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Toiminnallinen tuotos oli selitysvideo hevosavusteisen toiminnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Videolla havainnollistetaan erilaisia tapoja toteuttaa hevosavusteista mindfulnessia. Kerätyn palautteen mukaan video on rauhallinen ja ymmärrettävä kokonaisuus, joka kuvaa selkeästi opinnäytetyöraporttimme keskeisimmät asiat hevosavusteisen läsnäolon ja mindfulnessin vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Hevosavusteista mindfulnessia on tutkittu aiemmin vähän, ja on mielenkiintoista nähdä, lisääntykö tutkimus.

Kieli
suomi

| | |
|-----------------------|----|
| Sivuja | 41 |
| Liitteet | 3 |
| Liitesivumäärä | 4 |

Asiasanat
tietoinen läsnäolo, mieli, hyvinvointi, hevonen



THESIS
October 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Asta Kaasinen and Katja Pulkkinen

Title
Horse-Assisted Mindfulness in Support of Mental Well-Being – A Video on the Effects of Horse-Assisted Activity on Mental Well-Being

Commissioned by
Hepovaara Wellness Farm

Abstract

In Finland, mental health problems pose challenges for both individuals and society and it is a common cause of incapacity for work. Good mental well-being supports daily life and helps to overcome challenges. Studies show that mindfulness has a holistic effect on well-being. Mindfulness can teach us the skill of stopping during the day and this can also be practiced through horse-assisted activities. Horses can teach us humans the skill of being present in the moment. This activity suits everybody and it can be easier than other exercises focusing on being present.

The purpose of the thesis was to provide information on horse-assisted mindfulness and its effect on mental well-being for those interested in mental well-being. The aim of the thesis was that the target group could find help from horse-assisted mindfulness. The objective of the thesis was to produce an explanatory video on the effects of horse-assisted mindfulness on mental well-being. The thesis was commissioned by Hepovaara Wellness Farm.

The output of this practise-based thesis was an explanatory video on the effects of horse-assisted activities on mental well-being. The video illustrates different ways to implement horse-assisted mindfulness. Based on the feedback collected, the video is an understandable whole that explicitly describes the main points of the thesis report, that is, the effects of horse-assisted presence and mindfulness on mental well-being. There has been little previous research on horse-assisted mindfulness, and therefore, it will be interesting to see if there will be an increasing number of studies on this topic.

Language
Finnish

| | |
|----------------------------|----|
| Pages | 41 |
| Appendices | 3 |
| Pages of Appendices | 4 |

Keywords
mindfulness, mind, well-being, horse

Sisältö

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Mielen hyvinvointi | 7 |
| 2.1 | Mielen hyvinvointi käsitteenä | 7 |
| 2.2 | Mielen hyvinvoinnin mittaaminen..... | 8 |
| 2.3 | Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen..... | 9 |
| 3 | Mindfulness..... | 10 |
| 3.1 | Mindfulnessin taustaa | 10 |
| 3.2 | Mindfulnessin hyötyjä mielen hyvinvointiin ja kehoon..... | 12 |
| 3.3 | Tutkimuksia mindfulnessin hyödyistä | 13 |
| 4 | Hevosavusteisuus | 14 |
| 4.1 | Eläimen ja ihmisen välinen suhde | 14 |
| 4.2 | Hevosavusteisuus käsitteenä | 16 |
| 4.3 | Hevosavusteinen mindfulness..... | 18 |
| 4.4 | Kokemuksia hevosavusteisesta toiminnasta..... | 20 |
| 5 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä..... | 23 |
| 6 | Opinnäytetyön toteutus | 24 |
| 6.1 | Toimeksiantaja ja kohderyhmä..... | 24 |
| 6.2 | Tiedonhankinta ja aiheen rajaus..... | 24 |
| 6.3 | Opinnäytetyöprosessi | 25 |
| 6.4 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 27 |
| 6.5 | Selitysvideo tiedon antamisen muotona..... | 28 |
| 6.6 | Selitysvideon arviointi | 30 |
| 7 | Pohdinta..... | 31 |
| 7.1 | Tuotoksen tarkastelu aiempaan kirjallisuuteen perustuen..... | 31 |
| 7.2 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 32 |
| 7.3 | Ammatillinen kasvu ja kehitys..... | 35 |
| 7.4 | Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat | 36 |
| | Lähteet | 37 |

| | |
|---------|----------------------|
| Liite 1 | Tiedonhaun taulukko |
| Liite 2 | Videon käsikirjoitus |
| Liite 3 | Arviointilomake |

1 Johdanto

Suomalaisten fyysisen terveyden yleinen kehittyminen paremmaksi ei ole johtanut mielenterveysongelmien vähenemiseen. Mielenterveyshäiriöt ovat nousseet enenevässä määrin työkyvyttömyyden syiksi Suomessa. Mielenterveyden ongelmat ovatkin haasteita kokonaisuudessaan kansanterveyden kannalta. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 11.) Vuonna 2021 tehdyn Käypä hoito -suosituksen mukaan vuoden aikana suomalaisista noin 5–7 % kärsi depressiosta, ja on tutkittu, että mindfulnessiin pohjautuvalla terapialla on suotuisia vaikutuksia nuorten depression akuuttihoidossa. Mindfulnessista on saatu tutkitusti apua kaikenikäisille masennuksen uusiutumisen ehkäisyssä. (Depressio 2021.)

Mielen hyvinvointia ja arkielämää tukevat vahvasti mielen voimavarat. Mielen voimavarat karttavat ajan mittaan ja ne kannattelevat eri elämäntilanteissa. Mielen voimavaroja käytämme päivittäin, ja niistä huolehtiminen on tärkeää. Tietoisuus omista mielen voimavaroista auttaa ymmärtämään, hyväksymään ja arvostamaan elettyä elämää sekä olemaan nykyhetkessä läsnä. (Erlund 2020, 9.) Viime vuosien aikana mindfulness eli tietoinen hyväksyvä läsnäolontaito on yleistynyt ja tullut tutummaksi myös Suomessa. Läsnäolotaitojen hyödyntäminen näyttäytyy arjen lisäksi myös julkisissa yhteisöissä kuten esimerkiksi kouluissa. Mindfulness auttaa ihmistä kehittämään keskittymiskykyä ja olemaan hetkessä läsnä. Tällöin ei tarvitse pohtia sen enempää tulevaa tai menneisyyttä, vaan taidon omaksuttua on kyky keskittyä juuri tähän hetkeen. (Silverton 2012, 33.) Mindfulness vaikuttaa myös henkilön minäkuvaan, mikä voi parantaa henkilön hyvinvointia (Siegel 2007). Mindfulnessin avulla voidaan auttaa ihmistä samaan parempi yhteys mielen ja kehon aistimukseen (Silverton 2012, 28).

Ihminen ja hevonen reagoivat toistensa kehollisiin tiloihin tiedostamatta tai tietoisesti. Hevonen voi aistia ja reagoida ihmisen tunteisiin, joista ei ihminen itse ole vielä tullut tietoiseksi. (Alongi, Mannila & Airaksinen, 2021, 22, 26.) Ihmisen aja-

tukset harhailevat usein asiasta toiseen ja keskittyminen voi olla haastavaa. Hevonen ei toimi näin, vaan hevonen on aina läsnä ja elää vain nykyhetkeä. Hevonen pystyy antamaan välittömästi suoraa sekä aitoa palautetta. (Koskinen 2017.)

Hevosavusteinen läsnäolontaito, mindfulness eli HeLMi® on rekisteröity tuotemerkki. HeLMi® perustuu Jon Kabat-Zinnin luomaan MBSR:ään (Lahtela 2021). MBSR (Mindfulness-Based stress reduction) on rentoutus- ja stressinhallintamenetelmä tietoisien läsnäolon avulla, joka auttaa havainnoimaan sekä tarkastelemaan oman elämän vaikeita tilanteita ja löytämään uusia suhtautumistapoja niihin (Silverton 2012, 12–17). Menetelmää on käytetty muun muassa stressin, uupumukseen, unettomuuden, ahdistuneisuuden ja pelkotilojen hallinnassa (Lahtela 2021).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille ihmisille hevosavusteisesta mindfulnessista ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että mielen hyvinvoinnista kiinnostuneet löytävät hevosavusteisen mindfulnessin tarjoaman avun piiriin. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa selitysvideo hevosavusteisen mindfulnessin vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

2 Mielen hyvinvointi

2.1 Mielen hyvinvointi käsitteenä

Mielen hyvinvointi koostuu positiivisesta mielenterveydestä, johon kuuluvat psyykkiset voimavarat, elämään vaikuttaminen, tyydyttävät sosiaaliset suhteet, myönteinen käsitys itsestä ja itsensä kehittäminen. Tätä ihmisen voimavaraa on mahdollista kehittää. (Solin, Partonen, Suvisaari, Tamminen & Viertiö 2018, 129.) Terveiden ja hyvinvoinnin olennainen osa on positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi. Positiivisella mielenterveydellä käsitteenä pyritään muuttamaan ajatusmallia pois negatiivisesta sairaus- ja ongelmapainotteisesta ajattelusta. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Mielen hyvinvointi myönteisenä ulottuvuutena kattaa psykologisen, sosiaalisen sekä emotionaalisen hyvinvoinnin (Kokko 2017). Hyvinvointi itsessään on suurempi kokonaisuus kuin psykologinen onnellisuus. Hyvinvointi sisältää kaiken, minkä yksilö kokee hyväksi elämälleen (Mattila 2018.)

Hyvä mielenterveys muodostuu hedonisesta ja eudaimonisesta osiosta. **Hedoninen hyvinvointi** ilmenee hyvänä olona, iloisuutena ja onnellisuutena. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Sonlantaus 2017.) Hyvinvointi on hedonistisen teorian mukaan myös nautintoa, jolloin miellyttävät asiat voittavat epämieluisimmat asiat ja kokemukset, joten asioiden ja kokemusten miellyttävyydellä on merkitystä hyvinvointimme parantamisessa (Mattila 2018). **Eudaimonisen hyvinvoinnin** tunnusmerkkejä ovat omaan toimintaan, elämänlaatuunsa ja elämän suuntaansa tyytyväisyys. Myös kokemus siitä, että elämä on merkityksellistä, kuuluu eudaimonisen hyvinvoinnin tunnusmerkkeihin. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Sonlantaus 2017, 986.)

2.2 Mielen hyvinvoinnin mittaaminen

FinTerveys 2017 -tutkimuksessa on mitattu väestön positiivista mielenterveyttä käyttäen WEMWBS-mittaria. Tutkimuksessa todetaan, että yksilötasolla mielen hyvinvoinnin mittaamisesta saa avaimia hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. Väestötasolla tutkitusta mielen hyvinvoinnin tuloksista saadaan tietoa numeraalisesti. Tämä mahdollistaa tarkastelun eri ryhmien välillä. (Solin, Partonen ym. 2018, 129–131.)

Mielen hyvinvoinnin mittaamisen WEMWBS-mittari on kehitetty Warwickin ja Edinburghin yliopistossa. WEMWBS koostuu sanoista Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale. (Tennart, Hiller, Fishwick, Platt, Joseph, Weich, Parkinson, Secker & Stewart-Brown 2007.) WEMWBS-mittarissa on 14 väittämää hedoinnista ja eudaimonisesta näkökulmasta koskien mielenterveyttä. Mittarista on kehitelty myös lyhyempi seitsemän kysymyksen versio vuonna 2011, jota on käytetty muun muassa tutkimushankkeissa. (Taggart, Friede, Weich, Clarke, Johnson & Stewart-Brown 2013.)

Stephen Withey ja Frank Andrews (1976) kehittivät vuonna 1976 subjektiivisen hyvinvoinnin arvioimiseksi oman käsitelmän (Aarnio, Kangas & Ylikännö 2020, 170). Robert Cummins (1996) kehitti PWI-indeksin (The Personal Wellbeing Index). Indeksillä kuvaa teoreettiselta pohjalta elintason, terveyden, elämässä suoriutumisen, sosiaalisten suhteiden, turvallisuuden, osallisuuden ja henkisen hyvinvoinnin osa-alueita. (Kallunki & Lehtonen 2012.)

IROReearch Oy:n 2021 vuonna tekemässä tutkimuksessa ”Tuhat suomalaista” tutkittiin hyvinvoinnin rasittuneisuutta. Kyselyn mukaan suomalaisia kuormittivat eniten koronavirus ja sen rajoitukset. Kyselyssä vastaajista 66 %:a ajatteli, että mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kysymykset nähtiin aiempaa positiivisemmin. Mielenterveyteen liittyvistä asioista puhuminen oli 58 %:lle yhtä luontevaa kuin esimerkiksi fyysisestä terveydestä puhuminen. Sosiaaliset suhteet, terveys ja koti olivat tutkimuksen mukaan hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. (Suomen Mielenterveys ry 2021.)

2.3 Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen

Omasta mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ja sen edistäminen tapahtuu omien valintojen ja opittujen mielenterveystaitojen kautta. Omalla valinnalla voi vaikuttaa yleensä siihen, että suorittamisen ja levon välillä vallitsee riittävä tasapaino ja palautumiselle on aikaa. Lepoaikaan kuuluu aktiivisuus esimerkiksi liikunnan parissa ja sosiaaliset suhteet. Opittuja mielenterveystaitoja ovat asenteet ja elämäntaidot. (Peltomaa 2015, 113.) Mielen hyvinvoinnin tukemisen taitoja voi oppia läpi elämän, se voi olla hyvinkin arkinen taito, joka tukee myös fyysistä terveyttä (Röning 2020).

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa määritellään **mielenterveystaidoiksi** tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, joustavuus selviytyä elämän kriiseissä, stressin sekä kuormituksen säätelykyky ja kyky luoda tärkeitä sosiaalisia suhteita. Elämän eri osa-alueiden tasapainon löytäminen ja niiden hallinta, kyky tunnistaa itsessä ja muissa olevia psyykkisiä voimavaroja, ja puheeksi ottamisen taito mielenterveydestä sisältyvät myös mielenterveystaitoihin. (Vorma ym. 2020, 16.)

Mielenterveys liittyy kansallisen mielenterveystrategian mukaan kokonaisvaltaisesti fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin sekä yksilö- että yhteiskuntatasoisesti. Mielenterveys ja sen näkeminen voimavarana kuuluu mielenterveyden strategian ensimmäiseksi painopisteeksi. Mielenterveyden avulla voidaan selviytyä vaikeista ajoista ja kriisitilanteista lisäten psyykkistä mukautuvuutta. (Vorma 2020.)

Yksilöllisellä tasolla mielenterveyttä voi edistää terveellisillä ja hyvillä valinnoilla elämäntavoissa kuten unen riittävyydellä, ruokavalion monipuolisuudella ja käytämällä kohtuudella päihteitä. Mielenterveyttä ylläpitävän ja sitä suojelevan ympäristön huolehtimisesta ovat vastuussa kunnat. Yhteiskunnallisia menetelmiä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ovat muun muassa vanhemmuuden tukeminen ja mielenterveyden edistäminen kouluissa ja työpaikoilla. (Solin, Appelqvist-

Scmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.) Mielenterveystietämystä voidaan lisätä esimerkiksi mielenterveyden ensiapukoulutuksella, missä keskeisellä sijalla on lisätä mielenterveyden tietämystä, negatiivisen suhtautumisen vähentäminen mielenterveydellisiin ongelmiin ja lisätä rohkeutta antaa tukea ihmisille, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Koulutuskokonaisuus on kehitetty 2000-luvulla Australiassa, ja käyttöönotto laajeni nopeasti ympäri maailmaa. Suomen Mielenterveysseura on rekisteröinyt koulutuskokonaisuuden tuotemerkiksi ja vastaa suomessa koulutuksista koko maassa tehden yhteistyötä useiden yhteistyökumppaneiden kanssa. (Kämäräinen 2019.) Hyvällä mielenterveydellä on havaittu olevan suotuisia vaikutuksia koulumenestyksessä sekä sen on havaittu suojaavan itsemurhilta (Solin, Appelqvist-Scmidlechner ym. 2018).

Psyykkiset sairaudet aiheuttavat useimmiten ajattelun, tunteiden, kognitiivisen toiminnan, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden muutoksia. Nämä asiat voivat aiheuttaa muutoksia toimintakyvyssä ja elämänladussa. (Vorma ym. 2020.) Ihminen, jolla on mielenterveyden ongelmia, voi silti kokea mielen hyvinvointia saamansa hoidon tuella. Ongelmia kohdatessa voidaan hyödyntää olemassa olevia voimavaroja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Fors 2021.)

3 Mindfulness

3.1 Mindfulnessin taustaa

Mindfulnessia on käytetty itämaissa läsnäolon menetelmänä jo tuhansia vuosia. 1970-luvulla Jon Kabat-Zinn alkoi soveltamaan läsnäolon sekä tietoisuustaitojen menetelmää ja käytti tätä stressinhallintaohjelmaa kipu- ja kroonisesti sairaille potilaille. Kabat-Zinnin menetelmästä on kehitetty useita erilaisia läsnäolon- ja tietoisuustaitojen menetelmiä, joita käytetään esimerkiksi lastenkasvatuksessa, hoitotyössä, työhyvinvoinnin edistämisessä ja erilaisissa terapioidissa. (Röning 2020.)

Omaa tietoisuuttaan voi suunnata tietoisesti hyväksyvän läsnäolon eli mindfulnessin avulla. Tarkkaavaisuutta suunnataan muun muassa oman kehon tuntemuksiin, aistien havaintoihin ympäristöstä sekä omaan hengitykseen. Ajatusten annetaan tulla sellaisenaan kuin ne tulevat, mutta harjoituksissa keskitytään oman kehon havaintoihin ja palataan harjoitukseen. (Alongi ym. 2021, 227–228.) Havaintoja saadaan maku-, kuulo-, tunto-, haju-, ja näköaistin välityksellä ja jokainen reagoi kokemukseen omalla tavallaan. Aistimukset vaikuttavat tunteisiin ja kehoomme. (Silverton 2012, 18–19.)

Mindfulnessin avulla opimme kohdistamaan huomion ja keskittymään yksityiskohtiin (Silverton 2012, 33). Keskeistä mindfulnessissa on arjen hyvien ja huonojen asioiden hyväksyminen sekä pyrkimys hyväksyä asiat sellaisenaan yrittämättä muuttaa niitä (Heinonen 2016, 12–18). Tietoisesta läsnäolosta saa apua vaikeuksia kohdatessa, jolloin ihmiselle kehittyy taito nähdä tilanne selkeämmin ja reagoida tilanteeseen viisaammin (Silverton 2012, 76).

Kabat-Zinn kehitti vuonna 1979- luvulla MBSR-menetelmän. MBSR:n pohjalta on kehitetty muut tietoiseen läsnäoloon perustuvat menetelmät ja niitä käytetään räätälöidysti, mutta laajasti erilaisten vaivojen hoidossa. MBSR:n pohjalta on kehitetty MBCT (mindfulness-based cognitive therapy), joka tarkoittaa tietoiseen läsnäoloon perustuvaa kognitiivista terapiaa. (Silverton 2012, 13–17.)

MBCT sopii kaikille ja sitä on hyödynnetty esimerkiksi syövän ja uupumuksen hoitamisessa. Menetelmä on saanut NICE-hyväksynnän (National Institute for Health and Clinical Excellence) Iso-Britanniassa terveyden- ja hyvinvoinninlaitokselta vuonna 2010, jolloin menetelmää alettiin käyttää osana masennuksen hoitoa. Vuosina 1995–1999 kognitiivisen käyttäytymisterapian asiantuntijat M. Williams, J. Teasdale ja Z. Segal tekivät tutkimuksen, jonka tuloksien mukaan MBCT-menetelmä puolitti masennuksen uusiutumisen potilailla, joille masennus oli uusiutunut aiemmin jo kolme kertaa. Tutkimus uusittiin vuonna 2002, jolloin tulos oli sama. (Silverton 2012, 13–17.)

3.2 Mindfulnessin hyötyjä mielen hyvinvointiin ja kehoon

Terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen on elämän peruspilareita, joilla on suuri merkitys voimavaroihin ja kivun hallintaan. Kipu ja stressi lisäävät lihasten jäykkyyttä ja haittaavat kehon autonomisia toimintoja. Kivun hallinta, edes hetkelisesti, tuo voimavaroja arkeen ja elämä tulee elämisen arvoiseksi. Rentoutuminen, kehotietoisuus ja meditaatio auttavat lievittämään lihaksiston jäykkyyttä ja autonomisen hermoston toiminnot normalisoituvat. (Röning, 2020.)

Mindfulnessilla on suotuisia vaikutuksia stressin hallintaan ja stressin pitkittymisen ehkäisemiseksi. Arjen tehokkuus ja lisääntyvät suorituspainheet lisäävät stressiä, joka voi pitkittyessään aiheuttaa unettomuutta, uupumusta, kipuja sekä mielenterveydellisiä haittoja, kuten masennusta sekä paniikkikohtauksia. Stressiä voi vähentää useilla eri menetelmillä, mutta siihen voi riittää mieleinen paikka tai toiminta, joka saa keskittymään hetkeen ja olemaan läsnä. (Heinonen, 2016, 20–23, 77–88.)

1970-luvulla Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan kipuklinikan teettämän tutkimuksen mukaan tietoisuusharjoitusten todettiin auttavan ihmisen kipuihin ja kehon jännitystilaan. Tietoisuus- ja tarkkaavaisuusharjoitusten avulla pyritään pääsemään eroon kivun ajattelusta, joka edes auttaa, ettei ajatukset pyöri kivun ympärillä. Kivun jatkuva ajattelu voi aiheuttaa lisää ongelmia, koska jatkuva kärsimys on yhteydessä ahdistukseen, masennukseen ja uniongelmiin. Tietoisuustaitojen avulla opitaan ottamaan kipu vastaan sellaisenaan, yrittämättä muuttaa sitä. Tämän jälkeen oloa helpotetaan esimerkiksi keskittymällä palleahengitykseen. Hengitysharjoitukset auttavat ehkäisemään ajatuksen jumiumista kivun miettimiseen ja mahdollistaa kehon liikkeen sekä toiminnan ilman, että kipua pyritään ennakoimaan tekemättä jättämisillä. (Röning 2020.)

Pietikäisen (2017) mukaan tietoista läsnäoloa toteutetaan tuomitsematta ja tilanetta arvioimatta. Harjoituksen aikana voi havainnoida tulevia ajatuksia ja tunteita kuitenkin jatkamatta niiden ajattelua ja prosessointia. Ajatusten harhaillessa muualle voi hengityksen avulla palata harjoitukseen takaisin. (Pietikäinen 2017,

138–139.) Lahtela (2021) nostaa haastattelussa samankaltaisia asioita esille. Mindfulness-harjoitusten tekoon ei ole oikeaa tai väärää tapaa, se on valinta olla nykyhetkessä ja kokea sitä hyväksyvästi, sallivasti, myötätuntoisesti, arvostaen ja kunnioittaen. (Lahtela 2021.)

3.3 Tutkimuksia mindfulnessin hyödyistä

Mindfulness sopii erityisesti parantamaan unen laatua, stressin hallinnan taitoja, tunteiden säätelyä ja masennuksen hoitoon (Torppa 2015). Menetelmää voidaan hyödyntää myös unettomuuden hoidossa (Kajaste 2015). Positiivisia fyysisiä hyötyjä mindfulnessista ovat aivojen reagoinnin ja toiminnan joustavuus lisääntyvät, yhteydet aivoissa lisääntyvät, etuotsalohko kasvaa ja mantelituke pienentyy (Silverton 2012,22).

Mindfulness-harjoituksia tehdessä aktiivisuus aivoissa siirtyy oikealta puolelta vasemmalle puolelle, jossa tapahtuu tunteiden säätelyä, joka ohjaa ihmisen toimintaa positiivisempaan sekä tasapainoisempaan suuntaan. Vuonna 2005 Sara Lazar teki tutkimuksen aivojen muuttumisesta meditaatiota käyttäneillä ja heillä havaittiin aivokuoren paksuuntumista sekä iän myötä tapahtuvan ohenemisen hidastumista. (Silverton 2012, 22.)

Vuonna 2017 käynnistetyin, kolmen vuoden kestoisen opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen mukaan lääketieteen opiskelijoista puolet kokevat stressiä opintojensa aikana, mutta opiskelijoista 86 % kokivat elämänlaatunsa silti kuitenkin hyväksi. Stressiä aiheutti huonontunut unenlaatu ja opinnoista palautumisen huononeminen. Näiden tutkimustulosten pohjalta kehitettiin interventiotutkimus, jossa tutkittiin mindfulnessin vaikutuksia, sen hyötyjä hyvinvointiin ja vaikutuksia stressin vähenemiseen. Tutkimukseen osallistui 102 opiskelijaa. (Repo, Renkonen & Paunio 2020.) Osallistujista 90 % suositteli ohjelmaa toisille opiskelijoille (Helsingin Yliopisto 2019). Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että stressi vähentyi, havainnointikyky parantui, itsensä rauhoittamistaidot, tunteiden hyväksyminen ja

myötätuntoisuus kehittyi. Opiskelijat oppivat arvostamaan ja edistämään mielen hyvinvointia. (Repo, Renkonen & Paunio 2020.)

Raevuori (2016) toteaa katsauksessaan, että aktiivisella mindfulnessin harjoittamisella on positiivisia vaikutuksia lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa ja harjoittamisella saadaan aikaan masennusoireiden lievittymistä samalla tavalla kuin lääkkeellisellä hoidolla. Meta-analyysin perusteella mindfulness-interventiolla on lieventäviä vaikutuksia stressiin ja negatiivisiin tunteisiin. Interventiolla on myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun. (Raevuori 2016, 1891–1892.) Lindforsin (2020) mukaan mindfulnessiin perustuvalla terapialla on suotuisia vaikutuksia masennuksen ehkäisyyn myös niiden ihmisten kohdalla, joilla masennusjakso on uusiutunut vähintään kolme kertaa (Lindfors 2020).

Tietoisella läsnäololla voidaan vaikuttaa myös liikuntasuorituksiin, jolloin esimerkiksi tavoitteellisessa urheilussa päästään parempiin tuloksiin ja motivaatio säilyy. Keskittymällä hetkeen ja omiin tarpeisiin omaa kehoa kuunnellen, liikunnasta saa fyysisesti ja psyykkisesti enemmän irti. Myös mielihyvä lisääntyy. (Heinonen 2016, 105–112.)

4 Hevosavusteisuus

4.1 Eläimen ja ihmisen välinen suhde

Ihmiset ja eläimet ovat eläneet, työskennelleet ja asuneet yhdessä jo kauan. Eläimiä on kunnioitettu, arvostettu ja jopa palvottu. Nykyäänkin eläimet ovat monelle ihmiselle hyvin tärkeitä, iso osa elämää ja niitä rakastetaan. Eläimet vaikuttavat syvästi ihmisen hyvinvointiin. Paljon on myös ihmisiä, jotka eivät jostain syystä voi pitää eläimiä halustaan huolimatta. Allergiat, laitosasuminen, sairaudet ja liikuntavaikeudet voivat olla tämän taustalla. Syynä voi olla myös, että ei haluta vain omistaa omaa eläintä. Tällöin on mahdollista järjestää tapaamisia ihmisten

ja eläinten välillä. Tapaamiset voivat tuoda iloa ja mielihyvää. Tapaamisten vaikutukset voivat olla kauaskantoisia, syvällisiä sekä monitasoisia. (Ikäheimo 2013.)

Hevosavusteinen toiminta tukee sosiaalista, psyykkistä, fyysistä ja toiminnallista hyvinvointia (Lipponen 2019). Kuntoutuksen ja kasvun tukena käytetty hevosavusteinen toiminta pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan. Hevosavusteinen toiminta tarjoaa elämyksiä, yhteisöllisyyttä ja tekemistä. Ohjauksella on suuri merkitys ja oikein ohjattuna hevosen hoitaminen kasvattaa vastuunottamista yksilö- ja ryhmätasolla. (Hämäläinen & Koistinen 2019.)

Myönteisten vaikutusten vuoksi erityisesti koiria ja hevosia käytetään paljon sosiaali- ja terveysalalla yksilö- ja ryhmätilanteissa sekä kasvatuksen apuna (Ikäheimo 2013). Suomessa Helsingin yliopistollisessa sairaalassa, HUS:in psykiatrisessa ratsastusterapiayksikössä on HUS:in neljä omistamaa hevosta. Ratsastusterapiassa käyvät asiakkaat, jotka eivät ole hyötäneet muista terapia-muodoista. (Holma 2020.) Eläinten merkitys voi korostua, jos ihmissuhteet ovat olleet traumaattisia tai muuten puutteellisia (Laukkanen 2013). Vuorovaikutus ihmisen ja hevosen välillä on nonverbaalista. Yhteistyö vaatii läsnäoloa ja reaktioiden herkkää tulkintaa, joka opettaa vuorovaikutustaidoissa tarvittavaa ymmärtämistä ja läsnäoloa. (Palola 2013.)

Eläimet vaikuttavat ihmisiin myönteisesti ja saavat ihmisen oksitosiinisysteemin aktivoitumaan. Oksitosiinia erittyy eläinten lähellä, etenkin rapsutettaessa ja silitäessä niitä, jolloin myös hevosen oksitosiinin tuotanto stimuloituu. (Alongi 2021, 146, 150.) Oksitosiini on hormoni, joka erittyy ihmisen aivoista verenkiertoon vaikuttaen positiivisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen, luottamuksellisten suhteiden syntymiseen, ahdistukseen, uusien asioiden oppimiseen ja niiden muistamiseen. Oksitosiini vaikuttaa esimerkiksi kipujen havainnoinnissa ja lisää ihmisen hoivaviettiä. (Kortesuoma & Karlsson 2011.)

Oksitosiinin lisääntyminen kehossa vaikuttaa verenpaineeseen myönteisesti laskien sitä. Kehon rauhoittumisreaktio käynnistyy oksitosiinin ansiosta, joka laskee

kortisolipitoisuuksia. (Alongi ym. 2021, 146, 148.) Kortisolia muodostuu kolesterolistä välivaiheiden kautta, erityyten verenkiertoon. Kortisolin puoliutumisaika verenkierrassa on noin kuusikymmentä minuuttia. (Leppäluoto, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lauri 2019, 285.)

Kansaneläkelaitoksen (KELAN) tekemän tutkimuskatsauksen mukaan eläimen läheisyys ja läsnäolo saa aikaan ihmisessä fysiologisia muutoksia näkyen stressihormonin eli kortisoli-pitoisuuden laskuna ja mielihyvähormoonin eli oksitosiinin nousuna. Eläimillä on myös tunne-elämää vakauttava vaikutus. Eläinavusteinen toiminta hillitsee levottomuutta, jännitys sosiaalisissa tilanteissa lievittyy, toiminta rohkaisee ja aktivoi ihmistä. Eläin vahvistaa koherenssin eli hyväksytyksi tulemisen tunnetta, jolloin ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi sekä huomatuksi, joka hälventää yksinäisyyden tunnetta. Eläimen kanssa työskentely vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin, itsetuntemukseen ja itseluottamukseen. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala, Suomela-Markkanen 2018, 36–37.)

4.2 Hevosavusteisuus käsitteenä

Ihmisten ja hevosten yhteistyö on kestänyt arvion mukaan jo 6000 vuotta. Jotta yhteistyömme voi jatkua, on tärkeää ymmärtää myös hevosen luonnollista käyttäytymistä. Hevosen viestintä on hyvin monimuotoista. Hevonen kommunikoi muiden hevosten kanssa muun muassa konfliktien välttämiseksi ja vaaratilanteiden tiedottamiseksi. Hevoset huomaavat pienetkin muutokset ja reagoivat näihin nopeasti. Laumassa on vahva hierarkia ja toisen hevosen katse voi riittää toiselle viestiksi, että nyt on aika siirtyä edestä. Hevonen oppii tulkitsemaan myös ihmisen kehonkieltä ja erilaisia pyyntöjä. (Tallberg 2020, 19–22.)

Hevosavusteisesti toteutetun toiminnan aikana hevosen ja asiakkaan välille syntyy suhde ja hevosen läsnäolo voi auttaa tunnelukkojen avautumisessa. Hevosavusteinen toiminta nähdään myös ennaltaehkäisevänä palveluna, joka antaa mahdollisuuden turvalliseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä harrastamiseen. Hevosten kanssa ohjatusti työskentely vahvistaa sosiaalista toimintakykyä

sekä sosiaalisten taitojen kasvua. (Hämäläinen & Koistinen 2019.) Asiakas itse määrittää mitä taitoja hän haluaa opetella tai mihin hän tarvitsee apua. Ohjaajan rooli on auttaa häntä saavuttamaan nämä tavoitteet yhdessä hevosen avustuksella. (Lipponen & Fagerström 2019.) Hevonen ja ihminen muuttavat toinen toisiinsa (Yrjölä 2011).

Hevonen on saaliseläin, joka pakenee uhattuna. Se pitää turvallisuudesta, joka on sille tärkeää. Hevonen ja ihminen reagoivat toistensa tunteisiin, jolloin pelko ja rauhallisuus voivat tarttua. (Tallberg 2020, 23.) Hevosen ja ihmisen välisen luottamuksen rakentaminen on tärkeää molempien pelkotilojen lieventämiseksi. Luottamuksen rakentuminen ei tapahdu hetkessä vaan se on pidemmän ajan prosessi. Oppiessa tuntemaan ja ymmärtämään hevosta niin eläimenä kuin yksilönä on helpompaa luottaa itseensä sekä hevoseen. Hevosen tarpeiden ymmärtäminen on tärkeää, koska tasapainoinen hevonen, jolla ei ole stressiä on turvallisempi myös ihmiselle. Jo pelkästään hevosen kanssa oleminen on luottamuksen rakentamista. (Alongi ym. 2021, 63, 225.)

Hevonen ja ihminen antaa eleillään paljon signaaleja, joita me osaamme toisistamme tulkita tai oppia tulkitsemaan. Hevonen voi pyrkiä rauhoittamaan ihmistä omilla eleillään tai se voi kertoa, että sitä jännittää ja se tarvitsee apua. Keskittyminen yhteistyöhön ja signaaleihin auttaa yhteistyössämme ja toistemme seurasta nauttimisessa. (Mäki-Kihniä 2021, 101–104, 429.) Hevosen ja ihmisen välinen vuorovaikutus vaatii keskittymistä, läsnäolontaitoa ja laajaa ajattelutapaa (Rossi & Lundvall 2018, 204).

Hevosten ollessa saaliseläimiä ne aistivat tunnetiloja lajityypilliseen tapansa. Hevoset osaavat aistia ihmisten tunnetilat pienien ihmisessä tapahtuvien muutoksien kautta kuten sykkeen kohoamisen, tihentyneen hengityksen ja jopa hienerityksen lisääntymisen, jota stressihormoni on aiheuttanut. Tunteiden myöntämisestä ja sanoittamisesta esimerkiksi pelkotilanteessa kehomme alkaa rentoutua ja olo rauhoittumaan nopeammin tai hitaammin. (Alongi ym. 2021, 72.) Identiteetin rakentamisessa ja sen määrittämisessä hevonen on hyvä opettaja. Ymmärtääkseen toista olentoa on ensin ymmärrettävä omaa minää. (Yrjölä

2011.) Omaan minään ja omiin tunteisiin voi tutustua hevosavusteisesti. Hevonen herättää paljon erilaisia tunteita, joita voidaan hyödyntää itsetutkistelussa ja voidaan pohtia, miksi juuri tällaisia tunteita herää. Tunteiden ilmaisu ja avoimuus helpottuu sekä hevosen kanssa hyvän ohjauksen turvin se on turvallista ja tunteita opitaan käsittelemään ja ymmärtämään. (Palola 2013, 161.) Tunteet, joita hevosen kanssa työskentely herättää voivat olla esimerkiksi jännitystä, iloa ja onnistumisen tunnetta. Nämä voivat auttaa ihmistä myönteisempään elämään. (Niskanen 2011.) Katariina Alongi pitää podcastia, jonka nimi on Hevonen, opettajani. Tässä podcastissa käydään läpi muun muassa eri hevosia ja heidän antamiaan oppeja ja ylipäätään tunnetietoisuutta hevosten parissa. (Alongi 2021.)

Onnistuminen ja yhteistyö hevosen kanssa vahvistaa itsetuntoa ja tukee positivistista minäkuvaa. Ratsastaessa kehonhallinta paranee liikevuorovaikutuksen ja aistituntemuksien myötä. Hevosen liike kehittää motoristen taitojen lisäksi havaintotoimintoja, mutta se vaatii keskittymistä ja läsnäoloa, joka auttaa harjaantumaan tietoisuustaitoja. (Naukkariinen 2011.)

4.3 Hevosavusteinen mindfulness

Hevoset osaavat olla vain tässä hetkessä. Hevoslauman toimintaa seuratessa voi havaita hevosten osaavan olemisen taidon. Kun hevonen ei tee mitään, ei esimerkiksi ole syömässä, se seisoo laumanjäsenten läheisyydessä. Ajoittain hevonen hakeutuu olemisen sijaan aktiivisesti kontaktiin toisen hevosen kanssa ja tämän jälkeen jatkaa oleskelua. Ihminen voi oppia olemisen taitoa hevosilta. Tavoitteeton läsnäolo hevosen kanssa voi olla herättävä kokemus. Yhdessäolo hevosen kanssa vahvistaa luottamuksen rakentumista. Hevosille oleskelu on tärkeää ja saatamme unohtaa sen tekemisen alle, hevonen saattaa reagoida vetäytyvästi ihmisen korkeaan vireystilaan ja kävellä pois ihmisen luota. Mindfulnessin avulla vireystilaa ja sen säätelyä sekä omien ajatuksien rauhoittamista voi harjoitella. (Alongi ym. 2021, 224–227.)

Hevosavusteisen toiminnan avulla saadaan aikaan aistimuksia, joka auttaa keskittymään nykyhetkeen ja todellisuuteen. Ratsastaen tehtävät rentoutus- ja hengitysharjoitukset purkavat kehon kroonisia jännityksiä ja kehotietoinen ratsastus on perusta ratsastustaitojenkin harjoittelussa. Voimaannuttavina elementteinä hevosavusteinen mindfulness tarjoaa elämyksiä, oppimisen iloa ja kokemuksia ja toimintaa hevosen kanssa ja ympäristössä. (Palola 2013.) Talliympäristö mahdollistaa oppimiskokemuksia ja elämyksiä. Ympäristö yhdessä hevosten kanssa tarjoaa ihmisille arjesta irtautumisen, rentoutumista, huolettomuutta ja hyvää oloa. (Palola 2013, 165; Lahtela 2021.) HeLMi®-menetelmää voi hyödyntää niin stressin hallintaan, itsetuntemukseen, pysähtymiseen kuin myös tietoisempaan hevosharrastukseen (Lahtela 2021). Teea Ekola on kehittänyt HeLMi®-menetelmän omien mindfulness-opintojensa ja kaupanalan ylemmän korkeakoulututkinnon aikana (Ekola 2021).

HeLMi®-toiminta ei edellytä aikaisempaa hevostaustaa, eikä ratsaille nousua prosessin aikana. Ratsaille nousua voidaan kuitenkin kokeilla esimerkiksi ratsastusmeditaation muodossa, jolloin pääpaino on muussa kuin ratsastuksen tekniikassa. HeLMi®-toimintaprosessi toteutetaan kahdeksan viikon mittaisena suljetuna ryhmäprosessina, jossa tapaamiset ovat viikoittain noin kaksi tuntia kerrallaan. Pääpaino prosessissa on tietoisien läsnäolon sekä tietoisien tekemisen harjoittelussa. Kahdeksan viikon aikana opitut uudet taidot tulevat mukaan arkeen ja näin ollen taitoa on helpompi pitää itsenäisesti yllä. (Lahtela 2021.) Asiakkaalle tulee prosessin aikana käsitys mindfulnessin teoriasta ja ymmärrys siitä, millaisia ajatuksia ja tunteita prosessi voi sisältää. Prosessissa asiakas määrittää aina itse tavoitteet. Prosessin aikana hevosen ja ihmisen välinen yhteistyö paranee ja vuorovaikutus syvenee. (Ekola 2021.)

HeLMi®-tutustumistuokioita on myös mahdollisuus järjestää, mutta paras hyöty saadaan pidemmästä kurssista. Prosessin aikana tutustutaan mindfulnessin teoriaan, tehdään läsnäoloharjoitteita sekä keskustellaan. Harjoitukset koostuvat meditatiivisista harjoitteista, hevosavusteisesti sekä arjessa tehtävistä pysähtymis- ja havainnointiharjoituksista. Kahdeksan viikon aikana asiakkaat kirjoittavat

oppimispäiväkirjaa sekä saavat kotiin vietäviä harjoituksia mukaan. Ryhmä on yhteydessä myös toisiinsa tapaamisten välissä. (Lahtela 2021.)

HeLMi®-menetelmä sopii kaikille, koska se on räätälöitävissä ryhmän tarpeisiin sopivaksi. HeLMi®-menetelmä sopii esimerkiksi aikuiselle, joka kaipaa matalan kynnyksen toimintaa hevosen kanssa toteutettuna oman mielen hyvinvoinnin tueksi. Hevosten taito olla läsnä antaa harjoittelulle ainutlaatuisen osuuden. Hevosavusteisesti tehtävät tietoisien läsnäolon harjoitteet voivat soveltua paremmin, kun muunlaiset läsnäolon harjoitteet tuntuvat haastavilta. (Lahtela 2021.) Akuutin vaiheen mielenterveydellisissä sairauksissa HeLMi®-harjoituksissa tulee käyttää lievää varovaisuutta, koska muistojen muokkautuminen voi olla yksi mindfulnessin mahdollinen haittavaikutus. Ilman lääkärin läsnäoloa harhaiselle asiakkaalle ei myöskään suositella mindfulness-harjoitteita. (Ekola 2021.)

HeLMi®-ohjaajaksi voi opiskella täydennyskoulutuksena, jota järjestää tällä hetkellä Suomessa ainoastaan yksi taho, Ilon Kopse. Koulutuksen aikana ohjaaja-opiskelijat käyvät harjoitteluprosessin tietoisesta läsnäolosta. (Ilon Kopse 2021.) HeLMi®-ohjaajakoulutus on suunnattu hevosavusteista hyvinvointipalvelua tai sitä suunnitteleville ihmisille ja koulutukseen ei ole pohjakoulutusvaatimusta. Koulutus itsessään kestää puoli vuotta. Läsnäolon taitojen oppiminen on merkittävin taito, jonka koulutuksessa oppii. (Ekola 2021.)

4.4 Kokemuksia hevosavusteisesta toiminnasta

Hevosavusteisen läsnäolon ja -terapian avulla voidaan harjoittaa esimerkiksi sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Isossa-Britanniassa terapiahevoskeskuksessa on tehty tutkimus, johon osallistui seitsemän nuorta, ikäluokassa 11–15 vuotta. Jokaisella osallistujalla oli sosiaalihuollon asiakkuus taustallaan tai diagnoosi käyttäytymishäiriöistä. Mindfulness-harjoitteita opeteltiin etenkin yhden nuoren kanssa, jolla oli haastavaa käyttäytymistä ja kiintymyshäiriötä. Alkuun hän oli sulkeutunut ja hiljainen eikä halunnut olla läheisesti hevosten kanssa tekemisissä.

Kyseiselle nuorelle annettiin aikaa ja jätettiin hänet huomiotta ja jatkettiin toimintaa muiden nuorten kanssa. Prosessin edetessä nuori löysi yhteyden yhden tallin hevosen kanssa, jota hän halaili ja silitteli useasti. (Burgon, Gammage & Hebden 2018.)

Tutkimuksessa mindfulness-harjoittelu oli toteutettu tuulisena päivänä ja nuorta oli kannustettu pohtimaan tuulen vaikutuksista hevosiin. Hän koki, että hevonen voisi kokea ahdistusta tuulesta ja häntä oli pyydetty seuraamaan hevosen hengitystä ja hengityksen tiheyttä. Seuratessa he olivat miettineet, kuinka ihmisetkin hengittävät kehon eri alueilla riippuen myös mielialasta. Nuori ymmärsi hengittävänsä ahdistuneesti koulussa, joka väsyttää häntä. Hän ymmärsi myös, että hän voi säädellä itse hengitystään ja harjoitteli hevosen kanssa itsensä rauhoittamista hengitysharjoituksilla. Nuori kertoi tehneensä myöhemmin hengitysharjoituksia tilanteessa, jossa hän oli kokenut vihaa. Hengitysharjoitus auttoi häntä tilanteesta ja hän pystyi lähtemään tilanteesta pois. Tutkimuksen keskeisenä johtopäätöksenä tutkijat esittävät, että hevonen tarjoaa turvapaikan mindfulness-harjoittelun aikana. (Burgon ym. 2018.)

Samuel S. Strattonin eläinlääketieteellinen osasto New York:ssa on tarjonnut post-traumaattisesta stressihäiriöstä kärsiville veteraaneille hevosavusteista terapiaohjelmaa häiriön hoitoon. Ohjelmia tarjottiin vuosina 2008–2011. Veteraanit saivat itse määrittää hoidon tarpeensa ja yleisimmät tavoitteet, joita hevosten avustuksella haettiin. Tavoitteet olivat muun muassa sanallisen ja sanattoman viestinnän parantaminen, ahdistuksen väheneminen, turhautumisen hallitseminen, luottamuksen ja itsetunnon koheneminen, tehtävien suorittaminen ja tunteiden tunnistaminen. Aluksi veteraanit loivat suhdetta hevoseen hoitamalla sitä. Jokaisen harjoituskerran jälkeen kokemukset ja tuntemukset käytiin sanallisesti läpi, joka auttoi kommunikoinnin parantamisessa, tunteiden tunnistamisessa sekä haasteiden havainnollistamisessa. (MacLean 2011.)

Joskus ihmisten on helpompi toimia eläinten kanssa kuin ihmisten. Eläimet hyväksyvät ihmisen sellaisena kuin hän on ja turhilta puheilta säästyään. Post-trau-

maattisesta stressihäiriöstä kärsivillä veteraaneilla on usein vaikeuksia hallita impulssejaan, joten hevonen on tarpeeksi kookas eläin "vastukseksi". Yhteistyön sujuminen tarvitsee luottamusta molemmin puolin. Veteraaneilla on myös kehon hallinnan haastetta. Hevonen tulkitsee ihmisen kehonkieltä ja tämä auttoi veteraaneja tunnistamaan omaa kehoa, kehon kieltä ja tunteiden ilmaisemista kehonkielen välityksellä. Veteraanit oppivat tulkitsemaan myös hevosen kehonkieltä, joka auttoi heitä tunnistamaan omaa kehonkieltään. Hevoset opettivat veteraaneille näyttämään itsevarmuutensa ilman aggressiivisuutta ja käyttämään kehonkieltä. Hellävarainen mutta tietoinen toiminta vahvisti hevosten ja veteraanien luottamusta. (MacLean 2011.)

Veteraanit kokivat, että he olivat löytäneet tavan toimia ilman väkivaltaa ja kommunikoimaan paremmin. Hevosavusteinen terapiaryhmä auttoi rentoutumaan, olemaan kärsivällisempi. Veteraanit kokivat olevansa hetkessä läsnä ja kokivat maata olevan jalkojen alla, heidän itsevarmuutensa lisääntyi. Veteraanit oppivat eron jämäkän ja aggressiivisuuden välillä, saivat mielihyvän tunnetta tekemisestä ja omasta itsestä, he oppivat kärsivällisemmiksi sekä luottavaisemmiksi. (MacLean 2011.)

Nikanne (2011) puolestaan kertoo asiakkaansa kokemuksesta hevosavusteisesta toiminnasta. Asiakas oli keski-ikäinen mies, jolla oli taustalla syvä masennus sekä itsetuhoisuutta ja hän sai hoitoa sairaalassa suljetulla osastolla. Hän ei ollut motivoitunut hoitoon ja tarvitsi paljon suostuttelua ratsastusterapiaan, johon lopulta osallistui. Asiakkaan tutustuessa hevoseen, ajatus ratsastamisesta muuttui pian ja hän alkoi puhua sekä tekemään havaintoja ympäristöstä. Itsemurhaajatukset muuttuivat nopeasti siihen, että hän ei olisi malttanut lopettaa työskentelyä hevosen kanssa. Tämä sai miehen motivoitumaan hoitoonsa, ratsastusterapiaan ja toipui masennuksesta niin hyvin, että pääsi kotiutumaan ja tulevaisuus näyttäytyi hänelle valoisampana. (Nikanne 2011.)

Nikanteen (2011) toinen asiakas oli nainen, joka kärsi masennuksesta ja ahdistushäiriöstä. Nainen kertoi hevosta hoitaessa toiveestaan tulla hyväksytyksi sellaisena kuin hän on. Samaan aikaan hevonen oli nostanut päänsä naisen yli ja

piti häntä ikään kuin halauksessa kaulansa alla, jolloin nainen sai vastauksen toiveeseensa. Naisen tarkoitus oli harjoitella ohjatusti hevosen kanssa tunteiden hallintaa ja empatiataitoja tämän saman hevosen kanssa, vaikka hevonen oli loukkaantunut ja hän ei voinut ratsastaa tällä. Hevonen oli levoton ja se ei pysynyt aloillaan, jolloin nainen teki havaintoja hevosesta ja ymmärsi hevosen käyttäytymisen samalla tavalla kuin hän itse käyttäytyi ahdistuneena. Nainen keskittyi olemaan rauhallinen hengitykseen liittyvän rentouttavan mielikuvaharjoituksen avulla ja ei vaatinut hevoselta mitään suoritusta. Hevonen rauhoittui ja saapui naisen lähelle. Nainen sai tilanteesta työkaluja itselleen rauhoittumisen tueksi, joita hän hyödynsi myös kotona. (Nikanne 2011.)

Samansuuntaisia kokemuksia on myös Lahtelalla (2021). Lahtela kertoo, että asiakkaat ovat havainneet itsessään läsnäolon taidoissa, itsensä hyväksymisessä ja aistien herkistymisessä muutoksen. Kokemuksena HeLMi®-prosessi oli ollut palautteiden mukaan mukava kokemus. Stressin vaikutuksen ymmärtäminen ja läsnäolon hyvyys korostui asiakaspalautteissa. Tunnelma, rauhallisuus, ryhmän koko sekä vapaa keskustelu koettiin myös hyväksi. (Lahtela 2021.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa mielenhyvinvoinnista kiinnostuneille ihmisille hevosavusteisesta mindfulnessista ja sen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että mielen hyvinvoinnista kiinnostuneet löytävät hevosavusteisen mindfulnessin tarjoaman avun piiriin. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa selitysvideo hevosavusteisen mindfulnessin vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Hepovaaran hyvinvointitila Kiteellä. Hepovaaran hyvinvointitila on vuonna 2009 perustettu herkän hevosharrastelun talli ja tila toimii hevosia kuunnellen. Hepovaaran hyvinvointitila tarjoaa ratsastusta maastossa sekä istuntatunteja kentällä, hevostaitojen opettelua, hevosavusteista hyvinvointitoimintaa kuten HeLMi® hevosavusteista läsnäolon taitoa, mindfulnessia, ja MinD-voimauttavaa hevostoimintaa. Oheispalveluina Hepovaaran hyvinvointitila tarjoaa intuitiivista hoitamista sekä Bach-kukkaterapiaa. (Mira Lahtela 2021.) Ympäristönä Hepovaaran hyvinvointitila on kodinomainen ja rauhallinen. Tilan tavoitteena on luoda turvallisesti hyviä muistoja, tarjota piristystä arkeen ja tukea hyvinvointia. (Hepovaara 2020.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä on kaikki HeLMi®-menetelmästä ja hevosavusteisesta mindfulnessista kiinnostuneet, koska kyseinen menetelmä sopii kaikille ihmisille. Tarkempaa kohderyhmävalintaa oli tämän vuoksi vaikea ja oikeastaan mahdoton rajata.

6.2 Tiedonhankinta ja aiheen rajaus

Tutkimme kirjallisuutta hevosaiheesta sekä mielen hyvinvoinnista ja mindfulnessista. Hevoskirjallisuutta tutkiessa havaitsimme lähdekirjallisuutta ja tutkimuksellista tietoa olevan vähänlaisesti. Uusi hevosaiheinen kirja ilmestyi kuin tilauksestamme maaliskuussa 2021, jota pääsimmekin hyödyntämään opinnäytetyössämme. Mindfulnessista löytyi puolestaan tutkimuksellista ja tieteellistä tietoa, jonka vuoksi aihetta piti rajata tarkasti ja kohdentaa tarkasti aiheen rajaamiseksi.

Rajasimme opinnäytetyömme kertomaan mielen hyvinvoinnista mielenterveyden sijaan. Koimme tärkeäksi perehtyä mielen hyvinvointiin mielenterveydellisten sairauksien sijaan. HeLMi®-menetelmä tuki myös opinnäytetyömme aiheen rajausta, koska menetelmä sopii kaikille. Teimme manuaalisen tiedonhaun Tutkiva Hoitotyö lehdestä 2011–2021. Emme löytäneet aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

Tiedon hakuun käytimme Karelia-Finnasta löytyviä tietokantoja Medic, EBCHO HOST, Cochrane Library ja Pubmedia. Tiedonhaun taulukko on liitetiedostona, josta löytyvät käyttämämme hakusanat, tietokannat ja tiedonhaun rajaukset. (Liite 1.) Aiheeseen sopivaa kirjallisuutta löysimme Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta ja kunnallisista kirjastoista hevosavusteisuudesta, mindfulnessista, opinnäytetyön prosessista ja videosta tiedonantajana. Internetistä löytämämme tietoista varmistimme tiedon lähteen luotettavuuden. Myös hevosalan järjestöjen lehdestä löytyi asianmukaista ja tuoretta tietoa. Tutustuimme aiheeseen myös kuunnellen podcastia, jonka jälkeen etsimme asiasta tietoa kirjallisuudesta.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Saimme idean opinnäytetyön aiheesta tammikuussa 2021 yhteisen mielenkiinnon kohteemme kautta ja teimme päätöksen tehdä opinnäytetyön yhdessä pari-työskentelynä. Etsimme toimeksiantajaa hevosaiheiseen opinnäytetyöhön ja kysyimmeekin sitä Hepovaaran hyvinvointitalta. Heillä oli ajatus opinnäytetyön aiheesta, joten jatkoimme Hepovaaran kanssa ideointia. Ensimmäinen ajatus toimeksiannon aiheesta oli tehdä tutkimus pilottihankkeen kokemuksista, jossa syrjäytymisuhan alla olevat nuoret käyvät hevosavusteisen läsnäolotaidon mindfulness-jakson. Ryhmä oli kuitenkin pieni ja haavoittuva ja melko pian toteutuva, joten keskustelimme toimeksiantajan kanssa uudelleen toimeksiannon aiheesta.

Pidimme toimeksiantajan kanssa toisen etäpalaverin opinnäytetyömme aiheesta. Keskustelun myötä nousi tarve oppaalle hevosavusteisen läsnäolotaidon menetelmästä ja oppaassa avattaisiin HeLMi®-menetelmää. Toimeksiantaja kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa yrityksen markkinoinnissa sekä tiedottamisessa,

mutta aikaa videoinnille on rajallisesti. Toimeksiantajan kanssa pohdittuamme tulimme siihen tulokseen, että selitysvideo saavuttaisi suuremman käyttäjäryhmän ja olisi muutoinkin nykyaikaisempi. Mielen hyvinvoinnin tukemisesta hevosavusteisesti oli aiheena molemmille melko uusi.

Teimme aiheesta opinnäytetyö suunnitelman. Aloitimme kirjallisuuskatsauksen helmikuussa 2021. Teimme myös toimeksiantosopimuksen. Aiheesta oli mielenkiintoista etsiä tietoa, vaikkakin ajoittain myös melko vaikeaa. Etsimme sinnikkäästi tietoa erilaisista lähteistä ja teimme myös haastatteluita. Kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2021, jonka jälkeen aloitimme tekemään toteutusvaihetta kesällä 2021. Lokakuussa 2021 osallistumme seminaariin ja opinnäytetyömme on tarkoituksena olla valmis 2021 lokakuun loppuun mennessä.

Sovimme aluksi säännöt, joita sitouduimme noudattamaan. Teimme työtä joustavasti, yhteistyökykyisesti ja mukautuvasti. Pidimme toisiamme hyvin ajan tasalla siitä, mitä itse on työhön tekemässä parhaillaan. Teimme työtä yhdessä lähes viikoittain myös etäyhteydellä. Toimeksiantosopimuksen mukaisesti toimeksiantaja sai rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin, eli tässä tapauksessa selitysvideoon. Laitoimme videon lopuksi vastuuvapauslausekkeen: ”Tekijät eivät vastaa tietojen oikeellisuudesta tai Hepovaaran hyvinvointitilalla tuotettavista palveluista.” Toimeksiantajamme hallinnoi videon käyttöä, käyttää videota omilla sosiaalisen median sivuillaan ja mahdollisesti HeLMi®-kursseillaan.

Vastuuvapauslauseke lisättiin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjauksen perusteella. Emme kuitenkaan ole selvittäneet vastuuvapauslausekkeen tosiasiallista oikeudellista merkitystä. Vastuuvapauslausekkeella haluamme erityisesti tuoda esille sen, että opinnäytetyön tekijät eivät ole vastuussa Hepovaaran hyvinvointitilan palveluista. Hepovaaran hyvinvointitilan palvelut voivat muuttua ja kehittyä ajan saatossa. Ajantasainen tieto on saatavissa yritykseltä itseltään.

6.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tuloksena voi olla opas, toiminnan kehittäminen tai järjestetty toiminta. Erilaisia toteutustapoja voi olla esimerkiksi opas, tapahtuma, cd tai kotisivut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää raportointi hyödyntäen tutkimusviestintää sekä käytännön toteutusta. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa ammattiinsa valmistuneelle tuoreelle ammattilaiselle välineitä toimia asiantuntija-tehtävissä ja antaa valmiudet alan tutkimiselle ja kehittämiselle. (Airaksinen & Vilkkä 2003b, 9–10.)

Hyvä toiminnallisen opinnäytetyön aihe on sellainen, joka kiinnostaa opinnäytetyön tekijää ja jonka aihe nousee opiskelijan koulutusohjelmasta. Lisäksi opinnäytetyön tekeminen voi avata myös työmahdollisuuksia, yhteyksiä työelämään, syventämään tietoa sekä taitoja. Toimeksiantajan löydyttyä, voi kykyjä näyttää työelämän edustajalle ja työllistyä. On osoitettu, että toimeksiannettu aihe kehittää projekinhallintaa sekä vastuuntuntoa. Vaarana voi olla opinnäytetyön aiheen kasvaminen liian suureksi. (Airaksinen & Vilkkä 2003b, 16–18.)

Työn aloittamisen ensimmäinen vaihe on ideointi eli aiheanalyysi, jossa on hyvä pohtia kiinnostuksen kohdetta, mikä aiheessa motivoi, toteutustavat, millaista aineistoa aiheesta löytyy ja mikä on aiheen ajankohtaisuus. Alussa määritellään myös työn tavoite. (Airaksinen & Vilkkä 2003b, 23–26.) Toimintasuunnitelma tehdään työn tavoitteiden ja idean selkeyttämiseksi. Toimintasuunnitelman avulla selvitetään mitä, - miten-, ja miksi tehdään ja tämä kertoo tekijän kyvystä päätellä loogisesti tavoitteiden asettelussa. Suunnitelmaan pitää sitoutua, joten toimintasuunnitelma on lupaus tekemisestä. Toimintasuunnitelmassa kerrotaan työn nimi, taustojen kuvaus, opinnäytetyön tavoite ja merkitys, kohderyhmä, aihe ja alustavia lähteitä. Suunnitelmassa kuvataan työn etenemisen aikataulua ja toteutustapaa. Tässä vaiheessa on hyvä tehdä sisällysluettelo ja alustava hahmotelma raportista. Suunnitellessa on myös hyvä huomioida mahdolliset kustannukset. (Airaksinen & Vilkkä 2003a; Airaksinen & Vilkkä 2003b, 26–32.)

Tietoperusta ja viitekehykset toimivat sapluunana työlle, jolla osoitetaan teoria tiedon yhdistämistä käytäntöön, kehittämään sekä pohtimaan käytäntöjä kriittisesti. Tieto- ja teoriaperusta kertoo siitä, että miten aihetta käsitellään, kuinka sitä lähestytään ja valinnoista. Valinnoissa voidaan rajata esimerkiksi teorian määrää, jolloin teoria rajataan keskeisiin käsitteisiin. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on tuote. Tuote tulee kehittää huomioiden visuaalinen ja viestinnällinen tuotteen kokonaisilme, muistaen erottuvuus muista tuotteista. Tuotteen tekstit tulee olla kohdennettu kohderyhmälle johdonmukaisesti, selkeästi, houkuttelevasti ja informatiivisesti. (Airaksinen & Vilkkä 2003a; Airaksinen & Vilkkä 2003b, 51–54.)

Raportti tulee kirjoittaa tutkimusviestinnän keinoja käyttäen, lähdekriittisesti ja siitä tulee käydä ilmi miten-, miksi- ja mitä työtä on tehty, kirjoitus prosessista, johtopäätökset sekä tulokset. Raportti auttaa lukijaa perehtymään prosessiin, ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä. (Airaksinen & Vilkkä 2003b, 65–66, 72.) Lopullisen opinnäytetyön arvioinnissa tarkastellaan ongelman-, idean- ja aihepiirin kuvausta, tavoitteita, teoriaa, viitekehyksiä, kohderyhmän huomiointia, käytettyä aineistoa, toteutusta, tuotteen toimivuutta ja oman toiminnan arviointia (Airaksinen & Vilkkä 2003a).

6.5 Selitysvideo tiedon antamisen muotona

2010- luvulta lähtien katsojalleen informaatiota lyhyesti ja selkeästi antava selitysvideo on kasvattanut suosiotaan. Selitysvideota viestinnän tukena voi käyttää kuka tahansa ja selitysvideo helpottaa katsojaa ymmärtämään viestin olennaiset asiat. (Videotiiviste Oy 2021a.) Päädyimme sosiaalisessa mediassa julkaistavaan selitysvideoon, koska videon avulla saavutamme videolle suuremman yleisön ja tämä tukee yrittäjän markkinointia kustannustehokkaasti.

Euroopan unionin saavutettavuusdirektiivin mukaan julkisten organisaatioiden on tarjottava video- sekä audiosisällöilleen tekstitys, jollei sisältö ole muulla tavoin tekstimuodossa organisaation verkkosivuilla. Suomessa saavutettavuusdirektiivi

on toimeenpantu digitaalisten palvelujen tarjoamisesta annetulla lailla. (Saavutettavuuslaki 306/2019.) Lain 1 luvun 3 §:n mukaan saavutettavuutta koskevat määräykset eivät koske yrityksiä. Toimeksiantajamme on yritys, joten direktiivi ei tule suoraan noudatettavaksi, mutta päätimme kuitenkin toteuttaa videon saavutettavuusdirektiivin vaatimukset huomioiden. Tämä tarkoittaa sitä, että video on tekstitetty.

1990-luvulta saakka internet on ollut nykyisessä muodossaan ja silloin www-se-lain kehitettiin. Vuoden 2005 aikoihin syntyi sosiaalinen internet. Internet mahdollistaa ihmisten tavoittamisen ympäri maailmaa nopeasti ja helposti. Asioiden markkinointi ja julkaiseminen on helppoa internetissä. (Leino 2012, 15–17.) Internetin käyttö on päivittäistä väestötutkimuksen mukaan 92 % alle 74-vuotiaiden keskuudessa. 16–34-vuotiaista 90 % käyttää sosiaalista mediaa (Martikainen 2017).

Sosiaalinen media tarkoittaa palvelua, jossa voi julkaista mediaa, viestiä ja tuottaa sisältöä katsojille ja lukijoille. Tällaisia sosiaalisen median kanavia ovat muun muassa Youtube ja Facebook. Etuina sosiaalisen median käytössä on se, että siellä julkaiseminen on ilmaista ja se mahdollistaa ihmisten välisen viestinnän ja siellä voi markkinoida. (Leino 2012, 26, 32–33.) Sosiaalinen media tarjoaa mediatilaa siinä missä sanomalehdet ja radiokin. Lisäksi tämä ilmiö ei ole poistumassa, vaikka käyttötapa ja kanavat vaihtelevat. Sosiaalinen media tarjoaa yrityksille tapaa markkinoida palveluitaan sekä tavoittaa asiakkaita laajemmin. Sosiaalisessa median käytössä on muistettava, että kaikki internetissä julkaistu jää sinne. Myöskään internetissä ei saa julkaista toisten tuottamaa tekstiä omaan ilman viittauksia. Viittaaminen yhteistyökumppaneihin tai asiakkaisiin ilman lupaa ei ole sallittua. (Leino 2012, 18, 165.)

Mediassa kuvalla on voimaa ja se kertoo elämästä, tilanteista, aitoudesta ja paikoista. Kuva voi kertoa tarinaa, selventää asioita ja lisää mielenkiintoa. (Leino 2012, 188–189.) Vahvin väline viestiä on video. Youtube on maailmalla suosituin videonjakamiseen tarkoitettu sivusto. Sieltä katsotaan kolme miljardia videota päivittäin ympäri maailmaa. Youtube videon julkaisu ei ole sidonnainen aikaan

eikä paikkaan ja se on ilmaista. Videon julkaisu voi houkutella yritykselle uusia asiakkaita ja yritys tulee näkyvämmäksi. Videon julkaisussa tärkeää on panostaa sisältöön ja videon kertomaan tarinaan. Hyvällä tarinalla voit kertoa kattavasti palvelusta, yrityksestä ja osaamisesta. (Leino 2012, 155, 157.)

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on kertonut meille hyödyntäneensä sosiaalista mediaa jonkin verran markkinoinnissa. Yrityksellä on sosiaalisessa mediassa omat sivut, joissa tuo esille kurssitarjonnan, leirit ja yleisesti tallin toimintaa. Toimeksiantaja on tuonut esille oman ajanpuutteensa videoiden luomiselle.

Videon suunnittelun aloitamme yhteisellä palaverilla yrittäjän kanssa, jossa huomioimme yrittäjän toiveet ja pääsemme pohjustamaan käsikirjoitusta (Liite 2). Tarkoituksena oli tehdä lyhyt 3–5 minuutin mittainen selitysvideo. Kysyimme Karelialan ammattikoulun media-alan opettajilta ja opiskelijoilta apua videon tekemiseen, mutta heillä ei ollut menossa kursseja johon työmme videointi sopisi.

6.6 Selitysvideon arviointi

Selitysvideo sopii sosiaalisessa mediassa viestintään ja informaation jakamiseen. Selitysvideoita käytetään yritysten mainontaan, tuote- ja palveluesittelyssä, opetuksessa ja markkinoinnissa. (Videotiiviste Oy 2021a.) Video on onnistunut, kun asiakas ymmärtää saavansa yritykseltä etsimäänsä ja tarvitsemaansa palvelua (Videotiiviste Oy 2021b).

Videon suunnittelusta ja toteutuksesta meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta. Suunnittelimme yhdessä käsikirjoituksen videoon, joka alussa muokkaantui useasti. Sovimme toimeksiantajan kanssa päivän, jolloin menimme Hepovaaran hyvinvointitalille kuvaamaan videota. Kuvauspäivän jälkeen valmistelimme videon tekemistä valitsemalla videoon sopivia kuvia. Teimme videon yhdessä rakentaen sitä pala kerrallaan. Päädyimme esittelemään videossa aiheet opinnäytetyömme kirjallisen raportin mukaisessa järjestyksessä. Opimme nopeasti käyttämään vi-

deon editointiohjelmaa ja saimme aikaan rauhallisen ja selkeän videon. Näytimme toimeksiantajalle ja opinnäytetyön ohjaajille videota keskeneräisenä ja pyysimme palautetta videosta. Teimme videoon muokkauksia palautteen jälkeen. Kaikkia palautteista saatuja toiveita emme pystyneet toteuttamaan editointiohjelman rajallisuuden vuoksi. Video kestää suunnittelemaamme pidempään, johtuen palautteen perusteella saaduista muokausehdotuksista.

Syyskuun puolessa välissä videon valmistuttua pyysimme palautetta webropol-kyselyllä omalta opiskelijaryhmältämme. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti. Toimeksiantajamme pyysi palautetta asiakkailtaan, jotka on käyneet HeLMi®-prosessin näyttäen heille videon ja tarjoten mahdollisuutta vastata anonyymisti webropol-kyselyyn.

Webropol-kyselyn avulla kysyimme videon katsojilta kolme kysymystä. Ensimmäisenä kysyimme, saiko katsoja käsityksen, mitä on HeLMi®-menetelmä. Toisena kysymyksenä kysyimme, oliko video katsojan mielestä selkeä. Kolmantena kysymyksenä kysyimme, voisiko katsoja kokeilla HeLMi-menetelmää videon perusteella. Annoimme kyselyyn vastausaikaa viikon verran. Tämän jälkeen analysoimme vastaukset. Webropol-kyselyyn vastasi yhteensä 12 henkilöä. 11 henkilöä koki, että he saivat käsityksen HeLMi®-menetelmästä. Video oli selkeä kaikkien kysymykseen vastaajien mielestä. HeLMi ®-menetelmää kokeilisi videon perusteella 10 henkilöä. Webropol-kyselyn tuloksien perusteella koimme, että videon katsoja ymmärsi näkemänsä ja, että video on selkeä. (Liite 3.)

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu aiempaan kirjallisuuteen perustuen

Euroopan unionin saavutettavuusdirektiivin mukaan julkisten organisaatioiden on tarjottava video- sekä audiosisällöilleen tekstitys, jollei sisältö ole muulla tavoin tekstimuodossa organisaation verkkosivuilla. Suomessa saavutettavuusdirektiivi

on toimeenpantu digitaalisten palvelujen tarjoamisesta annetulla lailla. (Saavutettavuuslaki 306/2019.) Tämän opinnäytetyön toiminnallisena tuotoksena tuotetussa videossa saavutettavuus on huomioitu puheen lisäksi tekstityksellä. Saavutettavuusdirektiivi ei koske lain 1 luvun 3 §: n mukaan yrityksiä. Suoraan tämä direktiivi ei tule noudatettavaksi, koska toimeksiantajamme on yritys. Halusimme kuitenkin tuottaa videon tekstitettynä, jotta se saavuttaisi suuremman katsojakunnan.

Sosiaalinen media tarkoittaa palvelua, jossa voi julkaista mediaa, viestiä ja tuottaa sisältöä katsojille ja lukijoille. Tällaisia sosiaalisen median kanavia ovat muun muassa Youtube ja Facebook. Etuina sosiaalisen median käytössä on se, että siellä julkaiseminen on ilmaista ja se mahdollistaa ihmisten välisen viestinnän ja siellä voi markkinoida. (Leino 2012, 26, 32–33.) Toimeksiantajamme voi hyödyntää tämän opinnäytetyön toiminnallista tuotosta myös sosiaalisessa mediassa omilla sosiaalisen median tileillään.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

TENK eli Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittää, mitä eettisiä käytäntöjä tulee huomioida kirjoittaessa tutkimuksista tekstissä. Eettisiin periaatteisiin kuuluvat ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, luonnon ja kulttuurin monimuotoisuuden kunnioitus. Tutkimusta tehdessä tulee huomioida, että ihmisille, kohteelle tai yhteisölle ei koidu vahinkoja, riskejä tai haittoja. (Vilka 2020.) Hyvä tieteellinen käytäntö tutkimuksenteossa perustuu eettisesti hyvästä tutkimuksesta. Jokaisen tutkijan vastuulla on eettisesti hyvän tutkimuksen periaatteiden tietäminen ja periaatteiden mukaisesti toimiminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 23–25.)

Tekstin tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan. Tekstin tulee olla avointa ja vastuullista. Tekstiä ja tutkimusten tuloksia tulee ilmaista huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tällöin kirjoittaja kunnioittaa toisten tekemää tut-

kimustyötä. Kun kirjoittaa toisten tekemistä tutkimuksista, näkyvät kunnioittaminen ja arvostaminen oikein tehtyinä lähdeviittauksina. Havaintojen ja tiedon vääristäminen, plagiointi ja toisen tuottaman tiedon omana tuotoksena esiintuominen ei ole hyväksyttävää. Myös olennaisen tiedon tai tulosten pois jättäminen ei ole eettisesti oikein. Kirjoittamisen aikainen piittaamattomuus voi näkyä väärinä tai asiattomina viittauksina tai siten että, kaikkia tekstin kirjoittajia ei ole mainittu. Myös turha lähdeluettelon paisuttaminen ylimääräisillä viitteillä tai haamukirjoittajilla ei ole hyväksyttävää. (Vilka 2020.)

Tieteellistä tekstiä tuottaessa tulee olla huolellinen. Kirjoittaessa pienilläkin asioilla on suuri merkitys, sillä jo yksi piste kertoo viittauksen laajuudesta. Lähdekritiikki on tärkeä osa tiedonhakuja. Lähdekritiikissä huomioidaan kirjoittaja ja hänen tunnettavuutensa, julkaisupaikka, uskottavuus, tiedonvarmuusaste, miksi tieto on julkaistu ja tekstin tarkoitus. Tarkastelun kohteena on myös se, vastaako teksti omaa tiedon tarvetta huomioiden tekstin kattavuus ja edustus. (Vilka 2020.) Tekstin ulkonäölliset seikat lisäävät luotettavuutta sekä helppolukuisuutta. Luotettavuutta lisää selkeä sisällysluettelo sekä loogisesti etenevät otsikoinnit sekä lukujen kappaleet. (Hirsjärvi ym. 2018, 292.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida tarkastella samankaltaisesti kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Luotettavuutta voidaan kuitenkin tarkastella käyttäen luotettavuuskäsitteitä reabiliteettiä ja validiteettiä apuna. Reabiliteetti tarkoittaa toistettavuutta mittaustuloksissa. Validiteetti tarkoittaa pysyvyyttä tutkimustuloksissa. (Kananen 2014, 146–147.) Luotettavuutta lisää laadullisessa tutkimuksessa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisen vaiheista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 232). Opinnäytetyön prosessi on kuvattuna tässä raportissa ja sen perusteella lukijalla on mahdollisuus arvioida opinnäytetyön tekemisen tapaa ja sen olosuhteita.

Tekemässämme webropol-kyselyssä huomioimme validiteettia tekemällä kyselyn helposti ymmärrettäväksi. Kyselyn tulokset voisivat olla virheelliset esimerkiksi, jos kyselyyn vastaajat ei ymmärrä kysymyksiä tai tulkitsee kysymykset virheellisesti. Reliabiliteetti ilmenee työssämme tuomalla esiin subjektiivisuutemme

ja tämä lisää luotettavuutta. Vienolan (2005) mukaan hyvän videon aikaan saamiseksi täytyy olla perehtynyt tutkimusaineistoon ja teoriaan kattavasti. Luotettavuutta lisää myös, että video on useasti katsottavissa ja tulkittavissa. Tämä lisää reliabiliteettia, koska videon toistettavuus on taattu. Video mahdollistaa myös tapahtumien, ihmisten ja ympäristön tarkasteluun. (Vienola 2005, 71, 78.)

Selitysvideota tehdessämme huomioimme etiikan koko prosessin ajan. Opinnäytetyömme tuotoksessa esiintyi toimeksiantaja ja me opinnäytetyön tekijät. Kaikki osapuolet ovat tietoisia selitysvideon käytöstä HeLMI®-menetelmän mainostamisessa ja HeLMI®-menetelmään perehdyttämisessä. Huomioimme videolla esiintyvien henkilöiden itsemääräämisoikeuden ja heidän ei olisi tarvinnut esiintyä videolla niin halutessaan, mutta kaikki antoivat suullisen luvan kuvien ja videon käyttöön. Eettisesti on myös oikein, että keräsimme palautteen selitysvideosta anonyymisti.

Tämän opinnäytetyöntekijöillä on pitkä kokemus hevostoiminnasta ja olemme tämän vuoksi hyvinkin kiinnostuneita hevosavusteisuuden hyödyntämisestä mielen hyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyötä ei ole ohjannut pelkästään kiinnostuksemme ja omat kokemuksemme, vaan meillä on kattava perehtyminen tutkimukseen ja tietoon aiheesta. Oman subjektiivisuuden kertominen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja jättää lukijalle mahdollisuuden sen arvioimiseksi (Eskola & Suoranta 2008, 17).

Kirjallisuus opinnäytetyössämme on mahdollisimman tuoretta, ja olemme pyrkineet välttämään yli kymmenen vuotta vanhaa kirjallisuutta. Hevosavusteisuudesta kirjallisuutta on kuitenkin ollut hieman niukasti, joten olemme joutuneet jonkin verran käyttämään yli kymmenen vuotta vanhaa kirjallisuutta. Haasteita opinnäytetyön tekemiseen lisäsi alkuperäisten lähteiden maksullisuus ja julkinen saamattomuus.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Tunsimme toisemme kurssikavereina entuudestaan ja yhteisen kiinnostuksen kohteen kautta päädyimmekin tekemään opinnäytetyötä parityöskentelynä. Aluksi meillä oli useita erilaisia ideoita opinnäytetyön aiheeksi. Kaikki ideat liittyvät hevosiin, mutta hieman eri näkökulmista. Lopulta opinnäytetyöprosessi eteni suunnittelemassamme aikataulussa. Yhteistyötaitomme olivat hyvät alusta saakka ja kunnioitimme yhteisiä sovittuja sääntöjä, kuten työnjakoa ja työskentelyaikoja. Opinnäytetyön tekeminen opetti myös yhteistyötaitoja ulkopuolisten tahojen kanssa – näistä tärkeimpinä toimeksiantaja ja ohjaavat opettajat. Prosessi opetti suunnittelua ja työn vaiheistamista, jotka ovat tärkeitä taitoja hoitotyössä ja työelämässä.

Koemme, että ammatillista kasvua tapahtuu koko opintojen ajan sekä opintojen jälkeen jatkuvasti työelämässä. Ammatillisen kasvun kannalta parityöskentelynä tehty opinnäytetyö antaa valmiuksia työelämään, jossa parityöskentely tulee hallita. Vuoropuhelu ja ongelmatilanteiden ratkominen kuuluu työelämässä jokapäiväiseen työskentelyyn.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää ennaltaehkäisevästi ja erilaisten terveysongelmien kanssa kamppailevien ihmisten yleisen voinnin helpottamiseksi. Erilaisten lääkkeettömien hoitokeinojen ja vaihtoehtoisten hoitojen tiedostaminen ja ymmärtäminen laajentaa sairaanhoitajan ammatillista osaamista. Mielen hyvinvoinnilla on kokonaisvaltainen merkitys kehoon. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietoa ja osaamista mielen hyvinvoinnista, mindfulnessista ja hevosavusteisuudesta. Saadulla osaamisella ja tiedolla on merkitystä tulevaan sairaanhoitajauraan. Halusimme tuoda tietoutta mielen hyvinvoinnista lisää hoitotyöhön itsellemme ja muille ammattilaisille. Opinnäytetyön kautta saatu osaaminen on heijastunut omaan työhömme jo nyt esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten hoidossa.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita

Opinnäytetyö on mielestämme hyödynnettävissä niin hevosharrastajille kuin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä henkilöille, joita kiinnostaa mielen hyvinvointi. Video on hyödynnettävissä hyvän saatavuutensa vuoksi. Toimeksiantajamme pystyy käyttämään toiminnallista tuotosta esimerkiksi yrittäjän sosiaalisen median kanavilla. Toimeksiantajamme voi markkinoinnin lisäksi hyödyntää videota uusien HeLMi®-ryhmien alkaessa.

HeLMi®-menetelmästä kiinnostunut ihminen voi katsoa tuottamamme videon. Videon avulla saa hieman käsitystä HeLMi®-menetelmästä. Video voi madaltaa kynnystä kokeilla HeLMi®-menetelmää.

Jatkokehitysmahdollisuutena on videon tekeminen selkokielellä, jolloin videon voisi ymmärtää esimerkiksi heikosti suomen kieltä osaavat ja kehitysvammaiset videon katsojat. Toisena jatkokehitysideoana opinnäytetyölle voisi olla tutkimus siitä, kuinka hevosavusteinen mindfulness antaa apua esimerkiksi stressin hoidossa tai mielenterveyshäiriöiden hoidossa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus HeLMi®-menetelmän vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Lähteet

- Aarnio, J., Kangas, O. & Ylikännö, M., 2020. Subjekttiivisen hyvinvoinnin osa-alueiden rakentuminen työmarkkinatukea ja peruspäivärahaa saavilla työttömillä. *Yhteiskuntapolitiikka*. 85 (2), 168–180. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139439/YP2002_Aarnioym.pdf?sequence=2&isAllowed=y 29.09.2021.
- Airaksinen, T. 2017. Hedonismin ilo ja kurjuus. *Läketieteellinen Aikakausikirja Duodecim* 133(23):2262–2265. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14029>. 3.10.2021.
- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003a. Toiminnallinen opinnäytetyö, ohjaajan opas. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Airaksinen, T. & Vilkka, K., 2003b. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Alongi, K. 2021. Hevonen, opettajani. *Coaching with connection*. <https://www.coachingwithconnection.com/podcast>. 29.09.2021.
- Alongi, K., Mannila, L. & Airaksinen, S. 2021. Tunnetaitoja hevosihmisille. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Burgon, H., Gammage, D. & Hebden, J. 2018. Hoofbeats and heartbeats: equine-assisted therapy and learning with young people with psychosocial issues- theory and practice. *Journal of social work practice* 32 (1), 3–16. <https://sironatherapeutichorsemanship.files.wordpress.com/2020/12/hoofbeats-and-heartbeats-equine-assisted-therapy-and-learning-with-young-people-with-psychosocial-issues-theory-and-practice.pdf>. 3.10.2021
- Chiesa A. & Serretti A. 2010. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Pubmed*. 187 (3) 441–453. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20846726/>. 3.10.2021.
- Depressio, 2021. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>. 25.9.2021.
- Ekola, T. 2021. Yrittäjä. Ilon Kopse. Sähköpostihaastattelu. 2.5.2021.
- Erlund, M. 2020. Tämä on Hyvä Mieli -pohdintoja mielen hyvinvointiin työkirja ikäihmisille. Suomen Mielenterveys ry, Liikkuva mieli ikääntyessä-hanke.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fors., R. 2021. Miksi mielen hyvinvointi on tärkeää?. Aluehallintovirasto. 03.05.2021. Blogi. <https://avi.fi/blogi/-/blogs/miksi-mielen-hyvinvointi-on-tarkeaa->. 07.10.2021.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia, katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Helsinki: Kansaneläkelaitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 3.10.2021.
- Heinonen, M. 2016. Ole tässä hetkessä. Arjen läsnäolotaito. Helsinki: Ilona M Oy.

- Helsingin Yliopisto. 2019. Tutkimus innosti ja antoi keinoja stressin hallintaan. Tietoisuustaitoja opiskelijoille – tutkimus. 06.09.2019. Blogi. <https://blogs.helsinki.fi/tietoisuustaito/>. 07.10.2021
- Hepovaara. 2020. Mitä touhuamme. www.hepovaara.com/palvelumme.html. 31.8.2020.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Holma, S. 2020. Hevonen on tunteiden peili. Hippos. (2): 38–40. Tampere: PunaMusta.
- Hämäläinen, J. & Koistinen, K. 2019. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tausta ja synty. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Helsinki: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus, 6–10. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978>. 08.10.2021.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo (toim.). Karvaterapiaa, Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 5–9.
- Ilon Kopse. 2021. HeLMi®-ohjaajakoulutus. <https://www.ilonkopse.fi/helmi-ohjaajakoulutus>. 3.10.2021
- Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Duodecim käypähoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix01074#R3>. 07.10.2021
- Kallunki, V. & Lehtonen, O. 2012. Nuorten aikuisten elämän tyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. Yhteiskuntapolitiikka. 77 (4), 359–374. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102989/kallunki.pdf?sequence=1>. 06.10.2021
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Kokko, K. 2017. Katja Kokko: Mitä mielenhyvinvointi on?. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>. 6.10.2021.
- Kortesuoma, S. & Karlsson, H. 2011. Oksitosiini kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 127 (9) 911–918. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99526> 22.09.2021.
- Koskinen, P. 2017. Mitä esimiehet voivat oppia hevosilta? “Ole aito, läsnä ja myötätuntoinen”. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/11/13/mita-esimiehet-voivat-oppia-hevosilta-ole-aito-lasna-ja-myotatatuntoinen> 29.09.2021.
- Kämäräinen, K. 2019. Mielenterveyden vahvistaminen ja psyykinen toimintakyky – Mielenterveyden ensiapukurssit. Teoksessa Kaarlejärvi, K & Puumalainen, J. (toim.) Vankeusaika mahdollisuutena! - hankkeen loppu raportti. Kuntoutussäätiö, 28–30. <https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2019/06/Vankeusaika-mahdollisuutena-hankkeen-loppuraportti-final.pdf>. 07.10.2021.
- Lahtela, M. 2021. Yrittäjä. Hepovaaran hyvinvointitila, sähköpostihaastattelu 05.04.2021.
- Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa, Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House. 22–36.

- Leino, A. 2012. Sosiaalinen netti ja menestyvän pk-yrityksen mahdollisuudet. Helsinki: Infor Oy.
- Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2019. Anatomia ja fysiologia rakenteesta toimintaan. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Lindfors, O. 2020. Depression uusiutumisen estohoito tietoisuustaitoja hyödyntävällä masennuksesta toipuneiden kongnitiivis-behavioraalisella MBCT-terapialla. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nak09365>. 08.10.2021.
- Lipponen, M. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ohjaaja luo hevostoiminnan käytännöt. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus, 31–40. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978>. 3.10.2021.
- Lipponen, M. & Fagerström, N. 2019. Sosiaalisen kasvun tukea vai sosiaalista koulutusta- lainsäädännön reunaehtoja. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. (toim.) Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus, 12–17. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978>. 03.10.2021.
- MacLean, B. 2011. Equine-assisted therapy. New York: JRRD Quest editorial. EBSCOHost. 30.09.2021.
- Martikainen, J. 2017. Medioiden media – Internet. Teoksessa Nordenstreng, K. & Nieminen, H. (toim.). Suomen mediamaisema. Tampere: Vastapaino. 323–342.
- Mattila, A. 2018. Hyvinvoinnin teoriat, onnentaidot. Kustannus Oy Duodecim, <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202/hyvinvoinnin-teoriat> 06.10.2021.
- Mäki-Kihniä, N. 2021. Hevonen, suuri hevostutkimus. Helsinki: Readme.fi.
- Naukkarinen, S. 2011. Ratsastusterapia ja välineiden käyttö. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.). Ratsastusterapia. Juva: Ps-kustannus, 152–166.
- Nikanne, J. 2011. Psykiatrisen ratsastusterapian mahdollisuudet tunnevuorovaiikutustaitojen vahvistamisessa. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.). Ratsastusterapia. Juva: Ps-kustannus, 196–199.
- Palola, L. 2013. Ratsastusterapian mahdollisuudet lasten ja nuorten psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa, Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House, 157–170.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Vantaa: Hansaprint.
- Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim ja Arto Pietikäinen.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset- mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim, lääketieteellinen aikakauskirja. 132 (20), 1890–1897. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>. 30.4.2021.

- Repo, S., Renkonen, R. & Paunio, T. 2020. Tietoisuustaidot auttavat stressinhallinnassa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 136 (7), 725–726. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15485>. 30.9.2021.
- Rossi, P. & Lundvall, P. 2018. Kokemuksen tutkimus VI, kokemuksen käsite ja käyttö. Kehollisesta kokemisesta kohti sanallistettuja kokemuksia: hevoset reflektoinnin mahdollistajina, Vaajakoski: Lapland University.
- Röning, T. 2020. Psykologin työkalut. Teoksessa Luomajoki, H. (toim.) Ammattilaisen kipukirja. Lahti: VK-Kustannus Oy, 323–338.
- Saavutettavuuslaki 306/2019.
- Siegel, D. J. 2007. Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2 (4), 259–263. <https://academic.oup.com/scan/article/2/4/259/1676806> 6.10.2021.
- Silverton, S. 2012. Mindfulness tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Solin, P., Appelqvist-Schimidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielien hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. 25, 1–5. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y 07.10.2021.
- Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö, S. 2018. Toiminta ja työkyky. Teoksessa (Toim.) Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K & Koskinen, S. *Psyykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Finterveys 2017-tutkimus*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 129–131. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 3.10.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021. Poikkeusolot kuormittavat erityisesti nuoria aikuisia ja naisia. <https://mieli.fi/fi/poikkeusolot-kuormittavat-erityisesti-nuoria-aikuisia-ja-naisia>. 06.10.2021.
- Tallberg, M. 2020. Toimiva hevonen, näin onnistut. Sipoo: Kuuranmäen Oy.
- Taggart, F., Friede, T., Weich, S., Clarke, A., Johnson, M. & Stewart-Brown, S. 2013. Cross cultural evaluation of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) -- a mixed methods study. *Health and Quality of Life Outcomes* 11 (27), 1–12. <https://europepmc.org/article/MED/23445544>. 06.10.2021.
- Tennart, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. & Stewart-Brown, S. 2007. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes* 5 (63), <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-5-63>. 03.10.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 6.10.2021.
- Torppa, M. 2015. Mindfulness- tietoinen hyväksyvä läsnäolo. *Duodecim terveysportti*. 03.05.2021.
- Videotiiviste Oy 2021, a. Selitysvideo. <https://videotiiviste.fi/selitysvideot/> 16.05.2021.

- Videotiiviste Oy 2021, b. Mainosvideo. <https://videotiiviste.fi/mainosvideo/16.05.2021>.
- Vienola, V. 2005. Videoiden käyttö tutkimuksen apuvälineenä. Teoksessa Egenberg, J., Savolainen, E. & Väisänen, P. (toim.) Tutkiva opettajan koulutus –taitava opettaja. 71–81. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/index.htm>. 10.10.2021.
- Vilkkä, H., 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. Jyväskylä, Ps-kustannus.
- Vorma, H. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia varmistaa pitkäjänteisen mielenterveystyön. Duodecim 136 (10), 1993–1995. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15776.pdf>. 06.10.2021.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. PunaMustaOy. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4. 06.10.2021.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä 133 (10), 985-992. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731?keyword=mielen%20hyvinvointi>. 06.10.2021.
- Yrjölä, M-L. Hevosen vaikutukset ja ihmiselle asettamat haasteet. 2011. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.). Ratsastusterapia. Juva: Ps-kustannus, 88–109.

Tiedonhaun taulukko

| Tietokanta | Hakusana ja rajaukset | Löytyneet | Valitut | |
|-----------------------------|--|---|---------|--|
| Medic | Masennus AND Suomessa: Kielellä suomi, kaikki julkaisutyytit, vain kokoteksti käytössä, asiasanojen synonyymit käytössä | 1 | - | |
| | Mieli AND hyvinvointi AND hevosavusteisuus: Kielellä suomi, kaikki julkaisutyytit, vuosiväliä ei rajattu, vain kokoteksti käytössä, asiasanojen synonyymit ei käytössä | - | - | |
| | Mieli AND hyvinvointi: Kaikki kielet, kaikki julkaisutyytit, vuosiväliä ei rajattu, vain kokotekstit ei käytössä, asiasanojen synonyymit ei käytössä | 1 | - | |
| | Hyvinvointi AND hevosavusteisuus: Kaikki kielet, kaikki julkaisutyytit, vuosiväliä ei rajattu, vain kokoteksti käytössä, asiasanojen synonyymit ei käytössä | - | - | |
| | Equine AND mental health: Kaikki kielet, kaikki julkaisutyytit, vuosiväliä ei rajattu, vain kokoteksti käytössä, asiasanojen synonyymit ei käytössä | 1 | - | |
| EBCHO Academic Elite. | HOST, Search | Connecting with horse: Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 1998–2020 käytössä, source types: all results käytössä | 15 | 1: Playing with horses as a therapeutic tool |
| | | Mindfulness with horse: Full text, Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 1998–2020 käytössä | - | - |
| | | Equine AND mental health: Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 1998–2020 käytössä, source types: all results käytössä | 133 | |
| | | Equine AND mental health: Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 2010– | 31 | 1: Equine-assisted therapy |

| | | | |
|-------------------------|---|----|---|
| | 2020 käytössä, source types: all results käytössä | | |
| | Mindfulness AND horse: Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 1998–2020 käytössä, source types: all results käytössä | - | - |
| | Mind welfare: Full text, Scholarly (Peer Reviewed) Journals, Image Quick view ei olleet rajattuna, 1998–2020 käytössä, source types: all results käytössä | - | - |
| Cochrane Library | Equine AND mental health: Year ei rajauksia, custom range ei rajauksia, date ei rajauksia, source ei rajauksia | 24 | - |
| | Mindfulness AND horse: Year ei rajauksia, custom range ei rajauksia, date ei rajauksia, source ei rajauksia | 3 | 1: Feasibility and acceptability of equus effect |
| Pubmed | Equine AND mindfulness*: Tiedot haettu 2011–2021, full text käytössä | 1 | 1: Hoofbeats and heartbeats: equine-assisted therapy and learning with young people with psychosocial issues- theory and practice. Journal of social work practice. |

Videon käsikirjoitus

Videon kesto noin 3–4 min

Videon sisältö: Mielenhyvinvointia aluksi. Kerromme mielenhyvinvoinnista ja mindfulnessista yleisesti: Mindfulnessin hyödyt mielen hyvinvointiin, hevosavusteista läsnäolontaitoa, mindfulnessia. Hepovaaran hyvinvointitila tarjoaa HeLMi®-menetelmää

Tämän jälkeen syvennymme HeLMi-menetelmään ja sen hyötyihin ja mahdollisuuteen hepovaarassa HeLMi®-menetelmään. Esimerkkiharjoituksista klippejä, sopii kaikille ihmisille, Hepovaaran hyvinvointitilan logo. Karelian logo.

Vastaukset kysymyksiin:

- Mitä HeLMi® tarkoittaa
- Mitä se on käytännössä
- Kenelle se on tarkoitettu, mitä hyötyjä siitä saa
- Mielen hyvinvointi, Mindfulness
- Mahdollisuudet HeLMi®-menetelmään Hepovaarassa

Arviontilomake

Hevosavusteinen läsnäolo, mindfulness-video

1. Saitko käsityksen siitä, mitä HeLMi®-menetelmä on?

- Kyllä
- En
- Osittain

2. Oliko video mielestäsi selkeä?

- Kyllä
- Ei

3. Kokeilisitko HeLMi®-menetelmää videon perusteella?

- Kyllä
- En