

Antti Heinonen, Tero Kalliokoski & Valtteri Korkala

**OPAS LUONNOSSA TAPAHTUVAAN MIELEN HYVINVOINTIA VAHVISTAVAAN
MATALAN KYNNYKSEN ELÄINAVUSTEISEN TYÖN TOTEUTUKSEEN**

**OPAS LUONNOSSA TAPAHTUVAAN MIELEN HYVINVOINTIA VAHVISTAVAAAN
MATALAN KYNNYKSEN ELÄINAVUSTEISEN TYÖN TOTEUTUKSEEN**

Antti Heinonen, Tero Kalliokoski

& Valtteri Korkala

Opinnäytetyö

Syksy 2023

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Oulun Ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Antti Heinonen, Tero Kalliokoski & Valtteri Korkala

Opinnäytetyön nimi: Opas luonnossa tapahtuvaan mielen hyvinvointia vahvistavaan matalan kynnyksen eläinavusteisen työn toteutukseen

Työn ohjaaja(t): Hannele Ollinen, Pirkko Pietilä & Susanna Kinnunen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2023 Sivumäärä: 39 + 13 liitesivua

Prosessimme tavoitteena oli löytää keino toteuttaa mielen hyvinvointia vahvistavaa eläinavusteista toimintaa matalalla kynnyksellä toimeksiantajallemme Mielipaletille Hyvän mielen talo ry:stä ja sitä kautta kehittää heidän toimintaansa laatimalla opas heidän käyttöönsä, jonka avulla he pystyisivät toteuttamaan matalan kynnyksen eläinavusteista toimintaa osana heidän toimintaansa.

Tietoperustassa käymme läpi prosessimme keskeisimpiä käsitteitä, joita ovat mielenhyvinvointi ja eläinavusteinen työskentely. Prosessi toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön muodossa. Siinä järjestimme yhteistyökumppanimme vapaaehtoisille asiakkaille kaksi tapaamiskertaa, joissa testasimme prototyyppiä eläinavusteisesta matalankynnyksen mielen hyvinvointia tukevasta luontoretkestä. Tämän jälkeen laadimme oppaan tietoperustan, osallistujilta ja yhteistyökumppanilta saadun palautteen, jälkimmäisen opasta varten antamien toiveiden sekä tekemiemme huomioiden ja kehitystyömme avulla.

Tuloksena saimme aikaan yhteistyökumppanimme hyväksymän oppaan, jonka avulla tavoittemme mukaista matalankynnyksen eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa. Myös osallistujilta saatu myönteinen palaute kertoo siitä, että oppaan kaltaista toimintaa on asiakkaiden kannalta hyödyllistä järjestää.

Oppaan avulla voidaan kehittää eläinavusteista toimintaa niin Mielipaletissa kuin muussakin sosiaalialan työssä. Jatkokehitysideoina eläinavusteisia interventioita voidaan toteuttaa eri ympäristöissä ja pidemmällä aikavälillä useammalla tapaamiskerralla. Lisäksi tutkimusta voisi suorittaa myös muilla eläimillä kuin koirilla.

Asiasanat: Mielen hyvinvointi, eläinavusteisuus, koira-avusteinen mielenterveystyö

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in social services

Author(s): Antti Heinonen, Tero Kalliokoski, Valtteri Korkala

Title of thesis: A guide for organizing low threshold mental welfare strengthening animal assisted activity in nature

Supervisor(s): Hannele Ollinen, Pirkko Pietilä & Susanna Kinnunen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2023

Number of pages: 39 + 13

The object of our thesis was to find a way to produce animal assisted activity with a low threshold that would strengthen the mental well-being of participants. Our thesis was made in co-work with Mielipaletti of Hyvän mielen talo ry. This way we were to develop their animal assisted activity by creating a guide on how to organize a low threshold trip with their customers.

Theoretical framework consists of mental welfare and animal assisted work which were the main components of our thesis. Our thesis was executed in a functional manner where we organized two meetings with our partner's customers who had volunteered to take part in them. With them we tested our prototype of low threshold mental welfare strengthening animal assisted intervention and created the guide with the help of the two meetings, feedback given by the customers and our partner, our partner's instructions, observations made by ourselves and our development work.

As a result we got the approval of our partner Mielipaletti for the guide we made that can be used to organize a low threshold animal assisted activity. The customers who took part in our thesis gave very positive feedback for our prototype which means that activities presented in our guide are meaningful to organize for the customers of our workfield.

With the help of our guide our partner can develop their animal assisted activity and so can others in the social sector. Further development our guide includes organizing the activity in different environments and activities could also be conducted in a long term period including several meetings. Different animals could be used for testing the effects of animal assisted work our guide helps you organize.

Keywords: Mental welfare, animal assisted, dog assisted mental health work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELEN HYVINVOINTI	8
	2.1 Luonnon ja seikkailun merkitys mielen hyvinvoinnille	9
	2.2 Turvallisemman tilan merkitys mielenhyvinvoinnille.....	11
3	ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY	13
	3.1 Koira-avusteinen työskentely.....	14
4	TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	15
5	KEHITYSPROSESSI	17
	5.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen, luonnostelu ja ideointivaihe	17
	5.2 Riskit ja riskienhallinta	20
	5.3 Tuotteen kehittäminen ja viimeistely.....	23
6	ELÄINAVUSTEISEN OPPAAN LAATIMISPROSESSI	24
	6.1 Tapaamiskerrat	25
	6.2 Eläinavusteisen oppaan laatiminen	26
	6.3 Kehitysprosessiin osallistuvat henkilöt ja eläimet	27
	6.4 Eettiset asiat.....	27
	6.5 Aikataulu, resurssit ja raportointi	28
7	ARVIOINTI.....	29
8	POHDINTA	30
9	LÄHTEET	34
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Eläinavusteinen mielenterveystyö on toimintaa, jossa eläimiä käytetään apuna ihmisten mielenterveyden hoidossa. Eläinavusteinen toiminta voi sisältää erilaisia toimintoja, kuten eläinten hoitamista ja ruokkimista, kävelylenkkejä tai eläinten kanssa leikkimistä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että eläinavusteinen työskentely voi olla hyödyllinen autismikirjon häiriöissä ja kehitysvammaisuudessa, sekä monissa mielenterveyden häiriöissä, kuten ahdistuksessa, masennuksessa ja posttraumaattisessa stressihäiriössä (PTSD). Eläimet voivat auttaa rentoutumaan, lisätä sosiaalista vuorovaikutusta ja edistää positiivisia tunteita. (Green Care Finland: Eläinavusteiset menetelmät).

Koira-avusteinen mielenterveystyö on yksi eläinavusteisen toiminnan muodoista, jossa koiria käytetään apuna ihmisten mielenterveyden hoidossa. Koirat ovat suosittuja kumppaneita, koska ne ovat helposti lähestyttäviä, ystävällisiä ja lojaaleja. Koira-avusteinen toiminta voi sisältää erilaisia aktiviteetteja, kuten kävelylenkkejä, leikkimistä, harjaamista ja rapsuttelua. Työskentelyssä käytetään koulutettuja koiria, joilla on erityinen kyky tukea ihmisten emotionaalista hyvinvointia ja kommunikointia. Tutkimukset ovat osoittaneet, että koira-avusteinen toiminta voi auttaa vähentämään ahdistusta, masennusta ja stressiä. Koirat voivat auttaa ihmisiä rentoutumaan, lisätä sosiaalista vuorovaikutusta ja edistää positiivisia tunteita. Koirat voivat myös auttaa parantamaan itseluottamusta ja motivaatiota. Koira-avusteinen toiminta on yleensä osa moniammatillista hoitoa, jossa koiranohjaaja ja muut terveydenhuollon ammattilaiset työskentelevät yhdessä potilaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Koiranohjaaja vastaa koiran kouluttamisesta ja huolenpidosta työskentelytilanteessa. On tärkeää huomata, että koira-avusteisuus ei ole ratkaisu kaikille mielenterveysongelmille, mutta se voi olla tehokas osa kokonaisvaltaista hoitosuunnitelmaa. (Koira hyvinvoinnin tukena).

Kehitysprosessimme aiheena oli rakentaa yhteistyökumppanillemme opas, jonka koostamisessa apuna käytimme muun muassa rakentamaamme tietoperustaa aiheesta, kahta koiratapaamista osallistujien kanssa sekä yhteistyökumppanin kanssa käytyjä keskusteluja aiheesta. Aiheemme on sikäli ajankohtainen, että eläinavusteinen työskentely on yleistymässä sosiaalialalla (Ikäheimo 2019, 106). Niinpä sille on tarpeellista ja myös ajankohtaista tehdä erilaisia oppaita, joilla eläinavus-

teista toimintaa voidaan toteuttaa niin turvallisesti kuin eläinten kanssa on mahdollista toimia. Oppaan laatimisprosessin aikana kehitimme myös omaa ammatillista osaamistamme muun muassa asiakastyöosaamisen, kehittämisosaamisen sekä osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen muodossa. Tarkemmin prosessin eri vaiheista voi lukea luvuista 5 ja 6. Oppaan avulla voidaan tulevaisuudessa toteuttaa eläinavusteista toimintaa luontoympäristössä. Yhteistyökumppanimme toimi Hyvän Mielen Talon ry:n Mielipaletti, joka järjestää muutenkin eläinavusteista toimintaa, ja jonka toimintaa tuotteellamme kehitimme. Mielipaletti on osa Hyvän Mielen Talon toimintaa ja siinä 18–35-vuotiaat voivat osallistua nuorten olkkariin, luovien menetelmien työpajoihin sekä luontotoimintaan (Hyvän Mielen Talo).

2 MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi on osa yleistä hyvinvointia. Kehon tarpeista huolehtiminen, arjen rytmitys ja rutiinit, sosiaalisista suhteista huolehtiminen sekä omien tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen ovat keskeisiä taitoja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja kehittämiseen (Mielenterveystalo). Mielen hyvinvointia voi määritellä esimerkiksi Mieli ry:n Mielenterveyden käsi -jaottelulla. Mielenterveyden käsi jakaa mielen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, joita ovat uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikkuminen ja kehon kuuntelu, vapaa-aika ja luovuus, arjen rytmi sekä arvot ja omat päivittäiset valinnat. (Mieli ry a, 2018.)

Mielen hyvinvointia tukevat niin osallisuus, toimijuus kuin voimaantuminen. Osallisuus yleisemmällä tasolla on sitä, että ihminen kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ja sitä koskeviin asioihin. Yhteiskunnallinen osallistuminen tukee osallisuuden tuntua, ja osallistumisaktiivisuus korreloi sosioekonomisen aseman kanssa. (THL 2022a.) Toimijuutta on puolestaan se, että saa positiivisia tunnekokemuksia tekemistään asioista, tulee kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on, ja kokee saavansa arvostusta osallistumisesta (Mäntyneva 2019, 27). Voimaantumisessa yritetään auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa sekä ottamaan itse vastuu omasta kasvustaan (Siitonen 1999, 13–14). Erilaisissa koiran kanssa tehtävissä aktiviteeteissa asiakkaat voidaan saada löytämään itsestään uusia kiinnostuksen kohteita ja taitoja, jotka voivat olla tukemassa voimaantumista.

Eläimen läsnäolo tuo mukanaan tukea ja turvaa sekä edistää positiivista mielenterveyttä (Järvenpää & Poropudas 2015, 16 & 27), joka mielletään strategiassa elämänlaatua ja toimintakykyä tukevana voimavarana (Vorma ym., Kansallinen mielenterveysstrategia 2020, 12). Osallistumalla erilaisiin aktiviteetteihin ja toiminnallisiin tapahtumiin ihminen voi saada onnistumisen kokemuksia, jotka tukevat myös itsetunnon kehittymistä. Vahva itsetunto tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee helpommin suhtautumaan lempeästi ja ymmärtävästi niin itseensä kuin muihin, tällöin myös omien virheiden käsitteleminen helpottuu ja itseluottamus kasvaa. (Nyyti.fi.)

2.1 Luonnon ja seikkailun merkitys mielen hyvinvoinnille

On tiedossa, että liikunnalla on selkeitä positiivisia vaikutuksia lievissä ja keskivaikeissa mielenterveysongelmissa. Samoin ulkona tapahtuvan liikkumisen ja kuntoilun on todettu kohentavan mielialaa. (Green Care Finland 2023.) Metsät ovat Suomessa matalan kynnyksen liikuntaan soveltuvia ympäristöjä ja jo lyhytkin vierailu metsässä palauttaa ihmistä stressistä. Parhaiten hyötyä luonnosta liikkumisesta saadaan, kun sitä toistetaan säännöllisesti. (Tyrväinen ym., 2018.) Luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta on havaittu olevan hyötyä etenkin voimavarojen puutetta kokeville nuorille ja pelaamiseen liiaksi uppoutuneille nuorille, joiden arjen rytmitys on hukassa, mutta toisaalta luontoon menemisestä voivat hyötyä kaikenlaiset ihmiset. (Yli-Viikari b 2022, 11).

Luontoavusteisista toimintaympäristöistä syntyy yhteisöllistä ja sosiaalista ilmapiiriä ja niissä asiakkailta itsellään on mahdollisuus määritellä osallistumisensa taso ja olla vaikuttamassa oman terveyden edistämisessä. Lisäksi luonnossa syntyy uudenlaisia kokemuksia, jotka pistävät ihmisen vertaamaan niitä aiempiin tottumuksiinsa ja kokemuksiinsa. Monin eri alojen tutkimuksin on todistettu, että luonto on moniarvoinen ja merkityksellinen asia ihmisille yleisesti. (Kahilaniemi 2019, 52–53.) Luontoon menemällä myös vuorovaikutusta voidaan helpottaa. Niin automatkat luontokohteen kuin nuotion ääressä istuminen ovat molemmat otollisia tapoja saada kontakti osallistujaan, sillä tällöin tunnelma ei ole painostava, ja ihminen voi näissä tilanteissa säädellä omaa esilläoloaan ja tilaansa paremmin kuin esimerkiksi toimistomaisissa ympäristöissä. Ympäristön luoma voimaantumiskokemus koskee myös ohjaajia (Yli-Viikari c 2022, 19).

Seikkailukasvatus on kokemuksellisuuteen perustuva oppimisprosessi, jossa seikkailullisen toiminnan ja sen reflektoinnin yhdistelmä mahdollistavat uusien toiminta- ja ajattelutapojen oppimisen (Kota.fi). Siinä erilaisten seikkailullisten elementtien avulla saamaan ihmisissä aikaan positiivisia muutoksia. Vaikka seikkailukasvatukseen liittyvät yllätyksellisyys ja haastavuus, kyse on harkitusta ja perustellusta toiminnasta, ja täten seikkailukasvatus on ohjattua kokemuksellista oppimista. (Karpainen ym. 2020, 18 & 47.). Kujalan (2013, 172) mukaan seikkailupedagogiikassa ei osallistujia arvioida, vaan osallistuja löytää itse omia päämääriään silloin, kun heitä voimaannutetaan itse toiminnan kautta.

Seikkailukasvatuksellisuuteen kuuluvat tavoitteellisuus, tietoisuus, toiminnallisuus, kokemuksellisuus, elämyksellisyys, vuorovaikutteisuus, tietty haastavuus ja vuorovaikutteisuus luonnon kanssa, ja näissä asiakkaille (mahdollisesti hyvin) poikkeuksellisissa ympäristöissä voidaan toteuttaa toiminnallisuutta sekä sen reflektointia, ja sitä kautta on mahdollisuus uusien ajattelu- ja toimintatapojen syntymiselle ja yksilön voimaantumiselle (Kivelä & Lempinen 2009, 18–19). Seikkailupedagogiikkaan liitetään usein iso osallistujaryhmä, mutta seikkailupedagogisesta näkökulmasta oleellisempia seikkoja ovat muun muassa luonnon virikkeellisyys, onnistumisen kokemusten tuottaminen (mahdollisesti hyvinkin) uusissa olosuhteissa ja riskien hallinnan harjoittelemista luonnossa (Manninen-Riekkoniemi & Partimaa 2010). Seikkailukasvatuksellisessa toiminnassa korostuvat reflektiivisyys, dialogisuus sekä keskittyminen osallistujien omiin voimavaroihin (seikkailukasvatus.fi). Lisäksi tällaiseen ohjaamistoimintaan ohjaajapari tai ohjaajakolmikko on suositeltava kokoonpano, sillä Kivelän & Lampisen mukaan (2009, 43) ohjaustilanteessa havainnointimahdollisuudet paranevat, näkökulmia on enemmän ja samalla myös ohjaustyön sekä menetelmien arvioiminen tehostuvat.

Makkaranpaistoretkiä, luontokävelyä ynnä muuta sellaista on käytetty erilaisten kuntoutusten apuna jo vuosikymmeniä, mutta terapeuttisena menetelmänä seikkailua on käytetty melko vähän. OYSin lastenpsykiatrian erikoislääkäri Päivi Lindholmin mukaan seikkailutoiminnassa päästään turvallisen aikuisen kanssa kokeilemaan omia rajoja, ja toisaalta esimerkiksi lasten kanssa ei tarvitse toteuttaa minkäänlaista korkean riskin toimintaa, vaan jo matalan riskin toiminnassa saadaan aikaan tunne turvallisuudesta sekä kokemuksia onnistumisesta ja tätä kautta minäpystyvyyden kokemuksia. (Karppinen & Latomaa 2015, 175–177.)

Geokätköily on erinomainen esimerkki luonnossa tapahtuvasta seikkailusta. Geokätköilyssä etsitään puhelinosovelluksen, GPS-yhteyden ja mahdollisten lisävihjeiden avulla piilotettuja purkkeja ja rasioita. Suomessa on yli 80 000 virallista geokätköä ja parhaimmillaan kätköily on mukavaa yhdessä tekemistä ulkona kera erilaisten haasteiden (Suomen latu). Kätköt sijaitsevat monesti kiehtovissa paikoissa, se opettaa seudusta uusia asioita ja lisäksi ohjaaja voi virallisten geokätköjen lisäksi perustaa tilapäisesti käyttöön myös omia ei-virallisia kätköjä etsittäväksi (Kivelä & Lempinen 2009, 82). Maarit Kinnunen (2010, 49–50) on käsitellyt opinnäytetyössään geokätkön tekijöiden

arviota geokätköilyn elämyksellisyydestä ja siinä esille nousivat esimerkiksi matkustelu ja yleensäkin käyminen kauniissa paikoissa, joissa ei muuten tulisi käytyä, sekä hyvän piilotuksen tuoman haasteen ratkaisemisesta tuleva tyydyttävä tunne. Battista kumppaneineen (2011) havaitsi että geokätköily on tehokas tapa saada nuoria liikkumaan enemmän.

2.2 Turvallisemman tilan merkitys mielenhyvinvoinnille

Turvallisemman tilan periaate liittyy yhdenvertaisuuteen ja tarkoittaa sitä, että jokainen toimintaan osallistuva voi tuntea oman olonsa turvalliseksi (Plan International). Turvallisuuden tarve on ihmiselle hyvinvoinnin edellytys (Rauramo 2004) ja lisäksi Abraham Maslow'n (1943) motivaatioteoriassa turvallisuus luokitellaan yhdeksi ihmisen perustarpeista. Vastaavasti turvattomuus tunnustetaan mielenterveyden riskitekijäksi (Mieli ry b). Turvallisemman tilan periaatteet voidaan jakaa kuuteen pääperiaatteeseen, jotka löytyvät taulukosta 1.

1. Toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. Toiseen ei saa koskea kysymättä lupaa. Toisen rajoja ei voi tietää kysymättä niitä.
2. Ketään ei saa ivata, pilkata, halventaa, sysätä syrjään tai nolata käytöksellä, teoilla ja/tai puheilla. Arvostelu, juoruilu ja stereotyyppien ylläpitäminen ei tuota mitään hyvää.
3. Ei tule tehdä oletuksia kenenkään ulkonäöstä, toiminnasta, seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, arvoista, uskonnosta, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä.
4. Toisille täytyy antaa tilaa ja samalla mahdollistaa kaikkien osallistuminen keskusteluun. Arkoja aiheita käsitellään aina kunnioituksella.
5. Toisia tulee kuunnella ja uudet kokemukset tulee kääntää mahdollisuudeksi oppia uutta. Uudet asiat tulee ottaa vastaan ennakkoluulottomasti.
6. Mikäli on loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita, tulee pyytää anteeksi tekoaan.

TAULUKKO 1: Turvallisemman tilan periaatteilla pyritään luomaan tila, jossa jokainen rakentaa omilla toimillaan kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä (Suomen YK-liitto, turvallisen tilan periaatteet).

Turvallisemman tilan periaatteisiin liittyvät myös oman valta-aseman tunnistaminen ja sen huomiointi omassa toiminnassa ja periaatteiden päätavoitteena on sitouttaa kaikki osallistujat kunnioittavaan ja tasa-arvoiseen käytökseen (Väestöliitto). Toimittaessa julkisissa tiloissa ja julkisissa tapahtumissa on hyvin epätodennäköistä, että tilat tuntuisivat turvallisilta kaikista osallistujista. Tämän vuoksi puhutaan nimenomaan turvallisemman tilan periaatteista, eikä turvallisen tilan periaatteista. Oleellista on luoda puitteet, joiden myötä toiminta olisi mahdollisimman turvallista kaikille osallistujille. (Yhdenvertaisuus.fi.)

3 ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY

Green Carella tarkoitetaan luontoon liittyvää toimintaa, jolla edistetään hyvinvointia ja elämänlaatua, ja siinä hyvinvointia lisätään esimerkiksi luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla (Green Care Finland, 2023). Eläinavusteisuus on osa tätä luonnosta saatuihin hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvaa toimintaa (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen 2019, 145). Tutkimusta eläinavusteisesta toiminnasta on tehty jonkin verran. Toisaalta sitä tehdään yhä enenevässä määrin, sillä eläinavusteisuus on vauhdilla kasvava ala (Ikäheimo 2019, 106). Viinamäki (2005, 1) selvitti tutkielmassaan, että lemmikkieläin edesauttaa autististen lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Tutkimuksessaan Leppälä (2018, 29) sai selville, että koira-avusteinen työskentely vahvistaa kuntoa ja voimavaroja, tuottaa hetkellistä iloa ja nautintoa, sekä koiran läsnäolo rauhoittaa niin mieltä kuin kehoa. Alanko (2020, 41) puolestaan huomasi opinnäytetyössään, että asiakastyöskentelyssä keskeiseksi asiaksi eläinavusteisessa työskentelyssä nousi vahvistunut vuorovaikutussuhde asiakkaan ja työntekijän välillä. Myös tunteiden osoittaminen, vaikeista asioista keskusteleminen, tunteiden säätely ja sanoittaminen helpottuivat asiakkailla. Yli-Viikari (2022, 18) kirjoittaa, miten eläimet antavat syyn lähteä ulos ja liikkeelle sekä vahvistavat ihmisarvoisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta. Jo pelkkä katsekosketus eläimeen pystyy luomaan syviä tunteita läheisyydestä sekä yhteenkuuluvuudesta, osaselittäjänä tälle toimii eläimen kohtaamisen aiheuttama kiintymyshormoni oksitosiinin erityis, mutta myös turvallisuuden tunteen syntyminen. Lukuisat tutkimukset, kuten Odendaalin ja Meintjesin tutkimus vuodelta 2003, paljastaa, että ihmisen ja koiran välisessä kohtaamisessa myös koiran oksitosiinipitoisuus nousee samassa suhteessa kuin ihmisen, ja näin ollen eläimen ja ihmisen vuorovaikutus on kaksisuuntaista. (Laukkanen 2013, 32–35.)

Eläinavusteinen työ on toimintaa, jossa yhdessä ammattihenkilön ja asiakkaan kanssa toimii eläin. Hyvänä eläinavusteisena interventiona pidetään sellaista toimintaa, jossa ammattilaisen, asiakkaan ja eläimen välille muodostuu tasa-arvoinen suhde ja jonka tavoitteena on lisätä ihmisen hyvinvointia, toimintakykyä ja motivaatiota (Hautamäki ym. 2018, 6 & 22). Eläinavusteinen työ parantaa vuorovaikutusta ja vähentää stressiä. Eläin lisää turvallisuuden tunnetta, mikä voi olla eduksi kiintymys- tai luottamussuhdeongelmasta kärsivälle, eikä eläin myöskään arvostele tai ole ennakkoluuloinen. Esimerkiksi nuorten vetäytymis- ja käytöshäiriöt ovat vähentyneet koira-avusteisessa psykoterapiassa. Eläimen läsnäolo voi vähentää myös osallistujien levottomuutta, aggressioita ja

apaattisuutta. Eläinavusteisessa toiminnassa on huolehdittava myös eläimen hyvinvoinnista. Sille on annettava mahdollisuus lajityypilliseen käytökseen, pidettävä huoli sen turvallisuudesta, syömisestä ja juomisesta sekä riittävästä levosta. (Lipponen & Vehmasto 2021.)

Eläimen ja ihmisen välisellä vuorovaikutuksella on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Hautamäen ja kumppaneiden (2021, 19) mukaan eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus vaikuttaa yleisesti sosiaalisuutta lisäävästi, stressiä lieventävästi sekä oman mielen ja kehon välistä ymmärrystä syventävästi. Sinkkonen (2013, 38) puolestaan huomauttaa (lemmikki)eläimen korvaavan monia psyykkisiä tunnetarpeita, kuten koskettamisen ja läheisyyden tarpeen. On todettu, että eläinavusteinen toiminta on hyödyksi sellaisille kuntoutujille, jotka haluavat eläimen olevan osa kuntoutuksen prosessia (Hautamäki ym. 2018, 54). Kuntoutuksen tulee aina sisältää yksilön voimavaroja, toimintakykyisyyttä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä (Salmela 2015, 9).

3.1 Koira-avusteinen työskentely

Koira on kulkenut ihmisen rinnalla ja apuna jo yli 14 000 vuoden ajan. Sen tehtävät ovat laajenneet metsästyksestä, vartioinnista ja paimenuksesta sittemmin moninaisemmiksi: lemmikkikoirien lisäksi on tullu-, poliisi-, raja-, avustaja- ja koulukoiria, VAPEPAN etsijäkoiria, kuntouttavassa toiminnassa työskenteleviä koiria, lukukoiria sekä kipukoiria, joiden tehtävänä on ilmaista omistajalleen ennakoivasti tulossa oleva kipukohtaus. (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen 2019, 145–147.) On todettu, että jo pelkällä koiran läsnäololla on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ihmiseen, kuten verenpaineen aleneminen (Kinnunen & Nikkari 2017, 2270), puhumattakaan jos eläinavusteisella toiminnalla saadaan aikaiseksi merkityksellinen kokemus, esimerkiksi elämys-, toimijuus- tai osallisuuskokemus (Pirnes & Tiihonen 2010, 208). Koiran kanssa toimiessa liikunta ja ulkoilu lisääntyvät säästä riippumatta, seurauksena fyysisen kunnon kohoaminen, tämän lisäksi myös syke alenee koiran seurassa (Borgström 2013, 81). Eläinavusteiseen interventioon käytettävällä eläimellä tulee olla peruskoulutus, sekä sen on oltava luonteeltaan lempeä, jotta sen toiminta ei ole vaaraksi osallistujille. Tärkein vaatimus on, että käytettävä eläin, esimerkiksi koira, pitää ihmisistä ja hakeutuu aktiivisesti vieraiden ihmisten luokse, rakastaa rapsuttelua ja yleensäkin pitää läheisyydestä (Haapasaari & Ikäheimo 2013, 58).

4 TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehitysprosessimme lyhyen aikavälin tavoite oli tuottaa opas, jonka avulla yhteistyökumppanimme Mielipaletti voi toteuttaa matalan kynnyksen eläinavusteista toimintaa asiakkailleen ja näin tukea heidän mielensä hyvinvointia. Pitkän aikavälin tavoitteenamme oli kehittää Mielipaletin toimintaa. Mielipaletissa käytetään jo jonkin verran eläinavusteisia sekä luontokytöksisiä menetelmiä, joten meillä oli tätä kautta mahdollisuus kehittää tätä toimintaa. Prosessin tarkoitus oli luonnollisesti myös tuottaa osallisuuden tunnetta toiminnalliseen vaiheeseen osallistuville ja edistää heidän hyvinvointiaan eläinavusteisuuden ja luonnon kautta. Samalla kehitysprosessissamme onnistuessaan toteutuu myös syrjäytymistä ehkäiseviä vaikutuksia. Lisäksi osallistujat voivat saada positiivisia ja voimaannuttavia kokemuksia osallistumalla prosessimme toiminnalliseen osuuteen.

Oman oppimisemme ensimmäisenä tavoitteena oli ymmärrys eläinavusteisen työn perusteista. Tavoitteena oli saada kattava ymmärrys eläinavusteisen sosiaalityön käsitteistä, teorioista ja menetelmistä. Tämä sisältää eläinavusteisen toiminnan eettiset periaatteet, toimintaympäristöt ja erilaiset eläinavusteiset lähestymistavat. Samalla saamme kokemusta ja ymmärrystä eläimen (tässä tapauksessa koiran) käyttäytymisestä ja hyvinvoinnin huolehtimisesta erilaisissa ympäristöissä. Toiseksi saamme kokemusta ja taitoja asiakastyöstä eri olosuhteissa ja taustaltaan erilaisten ihmisten parissa. Eläinavusteinen sosiaalityö vaatii vahvoja asiakastyön taitoja. Tavoitteena oli oppia kuuntelemaan ja kommunikoidaan asiakkaiden kanssa tehokkaasti, sekä arvioimaan heidän tarpeitaan toiminnallisen osuutemme aikana. Eläimen käyttö ohjaustyössä voi myös auttaa luomaan luottamusta ja tukemaan vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa. Kolmanneksi saimme kokemusta ja tietoa eläinavusteisen toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Tämä sisälsi eläimen valinnan, kouluttamisen ja ohjaamisen, riskien hallinnan, toiminnan dokumentoinnin ja tulosten arvioinnin. Lisäksi eettisten näkökohtien ymmärtäminen ja noudattaminen on välttämätöntä, kun työskentelee eläinten ja asiakkaiden parissa. Tästä kaikesta on hyötyä meille tulevaisuudessa sosionomin ammatissa toimiessa.

Sosiaalialalla tarvittavia osaamista kuvaavia kompetensseja ovat: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-

, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (SOAMK 2023). Kehitysprosessimme tarkoitus oli vahvistaa tekijöiden sosiaalialan eettistä osaamista, kehittämis- ja innovaatio-osaamista sekä kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista. Kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen oli prosessimme vahvasti läsnä, sillä tarkoitus on laatia opas siihen, kuinka edistää eläinavusteisesti asiakasryhmien osallisuutta ja osallisuuden mahdollisuuksia. Kehittämisosaaminen oli myös tärkeässä asemassa prosessimme tavoitteen ollessa tilaajan toiminnan kehittäminen. Sosiaalialan eettinen osaaminen tuli osallistujien mahdollisen moninaisuuden ja haavoittuvan aseman huomioonottamisen kautta.

Laatutavoitteiksi asetimme oppaan tekoa varten helppokäyttöisyyden, selkeyden ja tiivyyden Mielipaletin toiveiden mukaisesti. Tämän lisäksi tavoitteena oli tehdä se muistuttamaan esteettisesti Mielipaletin yleisilmettä vastaava. Oppaaseen tuli eettisesti kestäviä ohjeita ja siitä käy ilmi, minkälainen mukaan otettavan eläimen tulee olla. Oppaan sisältö on tutkittuun tietoon perustuvaa ja siinä on pieniä tietoisuuskäsitteitä oppaan tarjoaman toiminnan selittämiseksi, miksi oppaan mukaista toimintaa kannattaa järjestää. Näin tekemällä pyrimme maksimoimaan todennäköisyyttä, että oppaan sisältö siirtyy työntekijöiden käyttöön myös käytännön asiakastyössä, muutenkin kuin tekijätiimin itsensä osalta.

5 KEHITYSPROSESSI

Noudatimme kehitysprosessimme toteutuksessa Jämsän ja Mannisen teoksen Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla (2000) mukaista prosessin hahmotusta. Jämsä & Manninen muistuttavat, että syntyvän tuotteen sisällön sekä tuottamisprosessin tulee olla sosiaali- ja terveysalan tavoitteiden mukaista ja sen tulee huomioida kohderyhmän erityispiirteiden tuomat vaatimukset. Samaan aikaan tuotteen ydinominaisuuksia ovat tarve terveyden, hyvinvoinnin ja/tai elämäntilanteen edistämiseksi. Alla olevissa kappaleissa käymme läpi matalan kynnyksen eläinavusteista luontoretkeä käsittelevän oppaan syntyprosessin kirjan oppien mukaisena kaarena.

5.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen, luonnostelu ja ideointivaihe

Idea eläinavusteisesta opinnäytetyöstä syntyi keväällä 2022. Ryhmämme jäsenistä Antti Heinonen oli ottanut monesti töihin lastensuojeluun Usva-koiransa mukaansa. Hänen asiakkaidensa palaute ja reaktiot koiran vierailuihin olivat olleet positiivisia, joten huomasimme olemassa olevan tarpeen koira-avusteiselle työskentelylle. Tarjosimme ideaamme syksyllä 2022 Mielipaletille, joka kiinnostui asiasta ja alkoi yhteistyökumppaniksemme. Positiiviset kohtaamiskokemukset voidaan laskea Jämsän ja Mannisen (2000, 29–33) kuvailemaksi asiakaspalautteeksi, joka määrittelee kehittämistarvetta. Interventio tarkoittaa yleisellä tasolla toimenpidettä, jolla pyritään vaikuttamaan johonkin, ja vielä tarkemmin sosiaalialalla sillä viitataan tapahtumaan, jolla pyritään vaikuttamaan osallistujien hyvinvointiin, terveyteen, käyttäytymiseen tai yhteiskunnallisiin asenteisiin (Kannasoja & Tiililainen 2017). Hyvin nopeasti idean kylkeen kehittyi luontoretkimäinen, seikkailupedagogian ja Green Caren puolelle kallistuva yleisteema sekä geokätköilyn lisääminen kokonaisuuteen lisätyökaluksi.

Ryhmässämme oli jo kokemusta ei-virallisten kätköjen tekemisestä sekä geopohjaisesta niin opetukselta kuin ohjaamiselta jo aiemmissa työ- ja harjoittelupaikoissa. Näin ollen geokätköily vaikutti juuri sopivalta työkalulta prosessiimme. Geokätköilyn mukaan tuomisessa ideana oli muun muassa tutustuttaa osallistujia ehkä hieman vieraaltakin tuntuvaan luontoympäristöön ja aktivoida tätä toimimaan ryhmässä, luonnossa sekä eläimen läheisyydessä etsintäprosessin kautta. Geokätköily

toisi parhaimmillaan mukanaan myös onnistumisen kokemuksia siihen osallistuville sekä mahdollisesti itsensä ylittämistä, kun joutuu etsimään kätköä esimerkiksi merkatun reitin ulkopuolelta.

Suunnittelimme aluksi noin viiden tapaamisen kaaren, johon sisältyi muun muassa tutustumista Usva-koiraan, vierailu paikalliseen eläinpuistoon sekä luontoretki tulisteluineen ja hieman geokätköilyä. Samoin kehittyi ajatus tilaajalle toteutettavasta pienestä oppaasta, joka tiivistäisi eläinavusteisen retken pääpointteja. Resurssit kuitenkin rajasivat toteutusta, ja mietimme, että kahdellakin tapaamisella ehtisimme saada riittävästi aikaiseksi. Alkuperäinen ajatus jäi kuitenkin käyttöön, kun myöhemmin kävimme läpi jatkokehitysmahdollisuuksia interventiollemme. Ensimmäisellä kerralla tutustuttiin niin koiraan, tekijöihin kuin toisiin osallistujiin sisätiloissa, mikä madalsi kynnystä osallistua toiselle käynnille ja mikä ryhmytti kaikkia paikallaolijoita. Samalla pystyimme osallistamaan osallistujia toisen tapaamisen suunnitteluun ja motivoimaan täten osallistumaan itse luontoretkelle, kun heidän oma kädenjälkensä näkyisi siinä. Myös toisen tapaamisen aikataulu, aktiviteetit olivat näin etukäteen paremmin osallistujien tiedossa, kun ne olivat kasvotusten kerrottuna. Toisen tapaamisen, eli luontoretken, tarkoitus oli testata eläinavusteisen intervention prototyyppiämme, jota myös ensimmäisen tapaamisen pohjalta edelleen kehitettiin. Luontoretkellä kiva tekeminen ja yhdessäolo toivat mielen hyvinvointia tukevia kokemuksia osallistujille.

Mielipaletti sopi yhteistyökumppaniksemme hyvin, sillä heidän toiminnassaan korostuvat mielen hyvinvointia vahvistava tekeminen, yhteisöllisyys, omien voimavarojen etsiminen ja löytäminen, sosiaalisen rohkeuden kasvattaminen ja itsetuntemuksen vahvistuminen (Mielipaletti 2023). Lisäksi Mielipaletti oli jo aiemmin järjestänyt matalan kynnyksen koiratapaamisia tiloissaan, luontovalokuvausteemaista toimintaa sekä pieniä luontoretkiä kävijöilleen. Näin ollen tilanne alkoi näyttäytyä oivalta mahdollisuudelta kehittää Mielipaletin jo valmiiksi ansiokasta tarjontaa useiden heille tuttu- ja teemojen summaamisella. Toteutuksen kohdepopulaationa oli Mielipaletin asiakaskunta, joka koostuu 18–35-vuotiaista kävijöistä. Samalla Mielipaletti-yhteistyön myötä päivitimme ja kehitimme suunnitelmaamme. Tässä suunnitteluvaiheessa esimerkiksi kaavailemamme eläinpuistokäynti karsiutui pois ja tilalle valikoitui jo mainittu kahden tapaamisen kokonaisuus.

Jämsä ja Manninen (2000, 43–52) jakavat luonnosteluvaiheen yhdeksään eri osa-alueeseen, joita ovat asiakasprofiilin selvittäminen, palvelujen tuottajan toiminnan ja odotusten analysointi, toimin-

tyympäristöjen jäsentäminen, tuotteen asiasisällön selvittäminen ja rajaaminen, sidosryhmien näkökulmien selvittäminen, säädösten ja ohjeiden antamat viitteet, toimintayksikön arvojen ja periaatteiden yksilöinti, moniammatillisen asiantuntijatiedon hyödyntäminen sekä rahoitusvaihtoehtojen tiedustelu. He huomauttavat, että lopullisen tuotteen laatu syntyy siitä, kun huomioidaan näiden jokaisen osa-alueen ydinkysymykset, tehdään niistä synteesi ja optimoidaan ne tukemaan toisiaan. Jaoimme oman kehitysprosessimme kyseisen jaottelun mukaisiin osa-alueisiin ja käsittelemme niitä alla olevissa kappaleissa.

Selvittääksemme **asiakasprofiilin** perehdyimme Hyvän mielen talon toimintatarjontaan sekä teimme vierailun Mielipaletin Olohuonetoimintaan, jossa Mielipaletin kävijät kokoontuvat torstaisin esimerkiksi pelaamaan lauta- ja videopelejä ja viettämään aikaa yleisesti yhdessä. Lisäksi kävimme Mielipaletin hanketyöntekijän kanssa sähköpostitse kirjeenvaihtoa lokakuusta 2022 aina kevääseen 2023 asti, ja tapasimme Hyvän mielen talon tiloissa tarvittaessa. Noudatimme tapaamisilla sosiaalityön lainalaisuutta, jonka mukaan sosiaalityötä on tehtävä aina tasa-arvoisesti, luottamuksellisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen, niin asiakkaiden kohtaamisen kuin kollegoiden kanssa toimimisen osalta. Mielipaletin toiminta on suunnattu pääosin asiakkaille, joilla on omaa tai läheisen kokemusta mielenterveyden häiriöistä. Jo tämän takia meiltä vaadittiin erityisen sensitiivistä työtettä, turvallisemman tilan periaatteiden noudattamista sekä asiakkaiden moninaisuuden ymmärtämistä. Sekä kohtaamisessa että oppaan kirjoittamisen vaiheessa.

Palvelujen tuottajien ja tarjoajien tarpeita ja näkemyksiä keräsimme samaisessa jo mainitussa sähköpostikirjeenvaihdossa yhteistyökumppanimme kanssa. **Rahoitusvaihtoehtojen tiedoste-lussa** Mielipaletti tarjoutui kustantamaan tapaamisilla tarjotut eväät ja juomat kuin myös järjestämään taksikuljetukset Hyvän mielen talolta Pahalammelle ja takaisin, joten siltäkin osin prosessi eteni tiiviissä yhteistyössä. Opinnäytetyömme toimi samalla osana Mielipaletin kevään 2023 ohjelmaa. Sähköpostikirjeenvaihdossa käytiin läpi syksyn 2022 ja syksyn 2023 välillä lukuisia asioita, alkaen toteutusaikatauluarvioista sekä toteuttamismuunnelmavaihtoehdoista ja päätyn lähes vuotta myöhemmin tekemämme oppaan palautekierrokseen.

Toimintaympäristöihin tutustumista toteutimme jo mainitulla Olohuone-toimintavierailulla ja keskustelemalla siellä olleiden potentiaalisten osallistujien kanssa. Lisäksi kävimme tarkastamassa toukokuun 2023 alkupuolella toisen tapaamiskerran kohteeksi valikoituneen Pahalammen laavun

tienoon tilanteen lumien sulamisen ja maaston kulkukelpoisuuden osalta, sillä kyseessä oli suoalueen reuna. Lisäksi olimme ilmoittaneet Mielipaletille varapaikan, jota olisimme voineet käyttää, mikäli kevättulva tai jokin vastaava rajoite olisi estänyt Pilpasuon Pahalammen käyttämisen toteutuskohteena. Tarkkaa valmistautumista toteutimme esimerkiksi työn riskiarviota koostaessamme. Riskiarviosta on tarkempi kuvaus myöhemmin omassa kappaleessaan.

Tietoperustamme sekä auttoi rajaamaan että selvittämään tuotteemme **asiasisältöä**. Samalla koostaessamme niin tämän työn tietoperustaa kuin myöhemmin laadittavaa opasta perehdyimme alan kirjallisuuteen ja julkaisuihin. Mannisen & Jämsän (2000, 50) mukaan kirjallisuuteen perehtyminen ja asiantuntijoiden tiedon hankkiminen auttavat tunnistamaan ne tekijät, joista syntyy tuotteen laatu, ja samalla kyse on **moniammatillisen asiantuntijatiedon hyödyntämisestä**.

Pääteemoiksi valikoituivat eläinavusteinen toiminta ja erityisesti matalan kynnyksen koira-avusteinen toiminta, seikkailupedagogiikkaa ja Green Carea sivuva luontotematiikka, geokätköily sekä jatkokehityskelpoista aputyökaluna osallistujien itsensä toteuttama valokuvaus pääretkeltä. **Toimintaympäristön ohjeiden viitteitä ja arvoja** noudatimme sovitusti. Olimme sopineet yhteistyökumppanimme kanssa yhteisistä pelisäännöistä. Noudatimme esimerkiksi turvallisemman tilan periaatetta ja korostimme, että jokainen osallistuja saa olla sekä ensitapaamisella että retkellä täysin oma itsensä. Näin toteutimme yhteistyöorganisaation toimintatapoja, jotka muutenkin pätevät sosiaalisen työn tekemiseen.

5.2 Riskit ja riskienhallinta

Mikäli joku tekijöistä olisi sairastunut toiminnallisen osuuden aikana, olisimme voineet suorittaa tapaamiskerrat vajaalla miehityksellä. Isoin henkilöstöön liittyvä riski olisi ollut luultavasti koiranomistajan sairastuminen. Tällaisessa tapauksessa olisimme luultavasti joutuneet siirtämään luontoretkeä myöhemmäksi. Koiran sairastuminen tai loukkaantuminen, siten ettei se olisi pystynyt osallistumaan sovittuna päivänä retkelle, oli myös olemassa oleva riski. Tällöin käytettävissä olisi ollut tekijöiden lähipiiristä kolme Toy-villakoiraa. Jälkeenpäin ajateltuna ehkä jopa olisi voinut olla parempi, jos koiria olisi ollut enemmän kuin yksi. Sitä voi miettiä jopa jatkokehitysideana tulevia luontoaiheisia koiraseikkailuja silmällä pitäen.

Mikäli Mielipaletin henkilöstö olisi vaihtunut kehitysprosessin aikana, uudet työntekijät olisi informoitu meneillään olevasta prosessista. Mielipaletin toimintaan sisältyy muutenkin eläinavusteista, valokuvateemaista sekä luontokeskeistä ohjelmaa, joten heillä on joka tapauksessa hyvä peruskäsitys työmme pääteemoista. Riskinä oli myös se, että emme olisi saaneet tilaajan asiakkaista riittävästi osallistujia prototyypin testaamiseen. Prosessin läpiviemiseksi osallistujien määrän täytyi olla minimissään kaksi henkilöä. Lopulta saimme luontoretelle viisi osallistujaa, jotka ilmoittautuivat hyvissä ajoin jo toukokuun 2023 alussa.

Koiratapaamisista tuli toivottavasti positiivista muutosta osallistujien arkeen. Samalla kuitenkin heidän nykyinen systeeminsä muuttuisi, jos eläinavusteinen toiminta tulee tällaisessa muodossa pysyvämmäksi osaksi heidän arkeaan. Toimiminen mahdollisesti asiakkaille vieraisissa, tai jopa uusissa ympäristöissä, voi kuormittaa osallistujia, mikä piti huomioida tarkkailun ja keskustelun kautta. Asiakkaita täytyi tarkkailla ja kysellä heidän mielipidettään, kokevatko he eläinavusteisen ja luontokäytöksen toiminnan hyvinvointiaan edistäväksi. Piti myös huomioida asiakkaiden sen hetkiset voimavarat, ja toteuttaa kehitysprosessiin liittyvät koiratapaamiset sen sallimissa rajoissa ja huomioida vastuu heidän hyvinvoinnistaan.

Riskienhallintaan kuului lisäksi se, että tiedostimme ammattieettisiä peruseriaatteita. Salmela (2015, 10) listaa eläinavusteisen terapiatyön keskeisiksi määritteiksi sen, että eläinavusteisessa työssä kuntoutuksen ohjaajat kunnioittavat ihmisen ainutkertaisuutta ja tämän itsemääräämisoikeutta, he tuntevat vastuun sekä asiakkaista, itsestään, omasta vallasta sekä toimintaympäristöstä eli luonnosta sekä kunnioittavat kollegoitaan ja muiden ammattiryhmien edustajia koko prosessin ajan. Asiantuntijuuden tulee perustua sekä omaan että myös asiakkaan kokemusasiantuntijuuteen, tieteelliseen tietoon sekä kriittiseen arviointiin tietoa kohtaan. Myös oikeudenmukaisuus, moniarvoisuus ja uskonnon vapaus sekä eläimen kohtelu arvostavasti kuuluvat näihin toimintaa ohjaaviin periaatteisiin. Vastaavat periaatteet ohjasivat tietenkin myös tekijöitä prosessissamme, vaikka kyse ei olekaan terapiatyöstä, vaan matalamman kynnyksen ohjaustyöstä.

Retken toteutukseen vaikuttavista tekijöistä merkittävimpiä olivat sää ja vallitsevat olosuhteet. Metsäpalovaroitukset tarkistimme tarkkaan, jotta tulistelulle pystyttiin toteuttamaan. Myös poikkeuksellisen kova puuskittaistuuli, sateet ja ukkoset tuli huomioida ja retkeä olisi pitänyt riittävän

uhkaavan sääennusteen vallitessa siirtää kokonaan toiselle päivälle, vaikka tämä varmasti olisikin harmittanut ilmoittautuneita osallistujia turhien järjestelyjen takia. Joka tapauksessa osallistujien turvallisuus oli ensisijaista. Syksyn ja kevään kaikista pahimpiin tulva-aikoihin luontoretkeä ei kannattanut ajoittaa, koska tuloksena olisi ollut vain harmitusta liian haastavissa olosuhteissa suoritetusta luontoretkestä.

Yksi mahdollinen, joskin onneksi pieni, huomioitava riskitekijä oli se, että osallistuva asiakas olisi herkistynyt/allergisoitunut koiralle. Koiran allergeeneille herkistyminen kestää yleensä vuosia ja edes prick-ihotesteillä ei voida ennustaa, miten testattu henkilö reagoi juuri tiettyyn koiraan tietynä ajankohtana (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2019, 9). Mikäli näin olisi käynyt, olisi täytynyt kyseisen asiakkaan jättäytyä pois, ettei hänen terveytensä olisi vaarantunut puhjetun herkistymisen myötä. Vastaavasti ajankohdan (toukokuu) myötä mahdolliset siitepölyallergiat tuli huomioida. Pieni ensiapulaukku oli mukana erilaisia fyysisiä vahinkoja varten (esimerkiksi oksan raapaisu, palohaavat, nilkan nyrjähtämiset...) Ensiapulaukun saimme mukaan Mielipaletilta, punkkipihdit otimme mukaan itse, sillä toukokuussa punkkikausi oli jo hyvinkin aktiivinen.

Toinen epätodennäköinen mutta toteutuessaan merkittävä riski oli se, että mikäli tapaamisten aikana käytettävä koira olisi vakavasti sairastunut tai jopa kuollut, olimme varautuneet keskustelemaan asiasta asiakkaiden kanssa, etenkin jos nämä kokevat tilanteen hyvin järkyttäväksi. Teoriassa valmistauduimme myös tilanteeseen, jossa koira puraisisi osallistujaa. Tämä tuntui kuitenkin hyvin epätodennäköiseltä skenaariolta, sillä Usva on ollut lukuisia kertoja mukana esimerkiksi lastensuojelulaitoksessa ja käyttäytynyt aina mitä rauhallisimmin. Mikäli koira olisi puraissut osallistujaa, olisimme lähteneet käyttämään häntä terveystarkistuksessa ensitarkastelun ja -paikkailun jälkeen. Pahalampi ei sijaitse aivan Oulun keskustan tuntumassa ja liikuimme minibussikuljetuksella, joten terveystarkistukseen pääsyyn olisi mennyt jonkin aikaa. Huomioitavaa myös on, että minikäänlaista yhtenäistä vakuutusta vahinkojen varalle ei retkellä ollut Mielipaletin puolesta, vaan jokainen osallistuja, niin ohjaaja kuin asiakaskin, operoi oman vakuutuksen turvin. Tästä ilmoitettiin selkeästi ennakoon kaikille osallistujille.

Teknisiä riskejä pyrimme minimoimaan ottamalla oppaan laatimisprosessin aikana syntyneestä materiaalista säännöllisin väliajoin varmuuskopioita. Materiaali säilytettiin läpi prosessin kolmella

eri tietokoneella, sekä pilvipalveluissa. Näin varmistimme, että tehty työ ei katoaisi kuin tuhka tuuleen, vaan olisi käytettävissämme aina tarpeen vaatiessa ja varsinkin silloin, kun prosessin eri lan-koja lähdettiin vetämään yhteen ja opasta sekä raporttia tekemään ja viimeistelemään.

5.3 Tuotteen kehittäminen ja viimeistely

Jämsän ja Mannisen (2000, 80–81) mukaan kehittelyn kaikissa eri vaiheissa tarvitaan palautetta ja arviointia ja koekäyttäjänä voivat olla tuotekehitysprosessiin osallistuvat tuotteen tilaajat ja/tai asiakkaat, kunhan huomioidaan, että saatu palaute voi olla liian rohkaisevaa ja kritiikki liian vähäistä johtuen testaajien roolista. Itse viimeistelyvaiheeseen kuuluvat koekäytössä saadun palautteen hyödyntäminen, pienien detajien hiominen ja päivittämisen suunnittelu sekä tuotteen mahdollisen jakelun suunnittelu. Laatukäsikirjan sisältämistä ohjeistuksista tulee osa toimintaa vain, jos työntekijät tuntevat ohjeet, hyväksyvät niiden sisällön ja myös sitoutuvat noudattamaan niitä. Kehitysprosessimme lopullisena konkreettisena tuotoksena voidaan pitää luonnossa tapahtuvaan mielen hyvinvointia vahvistavaan matalan kynnyksen eläinavusteisen työn toteutukseen ohjaavaa opasta, josta teimme ensimmäisen version toiminnallisen osuuden ja asiakaspalautteen pohjalta kesän 2023 aikana. Tämä hyväksyttiin toimeksiantajalla alkusyksystä 2023 ja korjasimme, sekä täydensimme oppaan saamamme palautteen perusteella. Lopullista oppaaseen päätyvää sisältöä ohjasivat myös omat kokemuksemme siitä, mikä toimi luontoretellä ja mikä ei. Saimme suuntaa-antavaa palautetta myös opponointipariltamme oppaan lopulliseen versioon.

6 ELÄINAVUSTEISEN OPPAAN LAATIMISPROSESSI

Yksi tietoa tuottava menetelmä prosessissamme oli eläinavusteinen interventio ja eläimenä toimi koira. Suunnitelmana oli pitää kaksi eläinavusteista ohjattua tapaamista asiakkaille (3–5 kpl), jotka ohjautuvat mukaan Hyvän Mielen Talon Mielipaletti-toiminnan kautta. Mainos (liite 1) toukokuussa 2023 toteutettavista tapaamisista julkaistiin Mielipaletin nettisivuilla maaliskuun 2023 aikana. Mainoksen on laatinut yhdyshenkilömme Mielipaletista ja kuvan siihen on ottanut Antti Heinonen. Mainoksen kautta myös saimme riittävän määrän osallistujia, jotta retki luontoon koiran kanssa pystyttiin lopulta toteuttamaan suunnitellusti. Mainos houkutteli jopa niin paljon halukkaita osallistujia, että saimme varasijalla olevista täydennystä, kun pari ensimmäisellä tapaamisella ollutta joutui jättäytymään pois toiselta tapaamiselta.

Ensimmäinen tapaaminen osallistujien kanssa oli Hyvän Mielen Talolla ja sen tarkoituksena oli esitellä sekä eläin että opinnäytetyön tekijät osallistujille. Samalla osallistujilta kysyttiin, onko heillä jotakin (Hyvän Mielen Talon päämajan läheisyydessä olevaa) paikkaa, minne he haluaisivat eläimen kanssa mennä käymään. On hyvä saada osallistajat myös itse osin suunnittelemaan ja toteuttamaan oma harjoitteensa tai aktiviteettinsa. Elämyspedagogiikan oppien mukaisesti vastuuta annetaan osallistujille itselleen: seikkailupedagogiikassa ohjaaja nähdään turvallisena kanssakulkijana, joka mahdollistaa ja antaa tilaa, eikä niinkään selitä tai tulkitse osallistujan puolesta (Louhela V. 2010). Ensimmäinen tapaaminen demonstroi sosiaalialan asiakastyön osaamisemme kehittyneisyyttä. Tällöin tuomme eläimen ja opiskelijat osallistujille tutuksi, joten kynnys osallistua itse toiminnalliseen aktiviteettiin madaltuu huomattavasti. Samalla saimme mahdollisuuden kartoittaa osallistujien mahdolliset ruoka-allergiat ja -valiot, ja kysellä heidän toiveitaan ostoslistan osalta. Jos tutustumiskäynti olisi jäänyt pitämättä, vaarana olisi ollut se, että ilmoittautuneet voisivat todennäköisemmin jättää osallistumatta tai yleensäkin kokisivat itse toiminnallisen retken hankalampana. Mielenterveytyön asiakkaiden moninaisuuden huomioimiseksi vähensimme näin potentiaalisia sosiaalisia pelko- ja ahdistustiloja. Lisäksi Olohuone-vierailujemme aikana saimme tietää kiinnostuksesta tähän ensimmäiseen tapaamiseen, ilman että näillä osallistujilla olisi intoa ja/tai rohkeutta lähteä varsinaiselle retkelle. Toivotimme nämäkin kävijät tervetulleeksi vierailemaan tapaamisessa Hyvän Mielen Talolla.

Toiminnallisen osuuden aikana keräsimme huomioita sekä kommentteja osallistujilta itseltään. Osallistujilta saatua suullista palautetta hyödynnettiin toteutuksen arvioinnissa ja edelleen kehittämisessä sekä oppaan suunnittelussa. Oppaan rakensimme omien kokemustemme, havaitsemiemme onnistumisten, kehittämistarpeiden, tietoperustan, Mielipaletin toiveiden, toteutuneen luontoretken sekä osallistujilta saadun palautteen perusteella. Tietosuojasyyistä osallistujapalautte kerättiin suullisesti ilman, että tekijöille jäi mitään materiaalia, joista osallistujat olisivat tunnistettavissa. Toiminnalliseen osuuteen sisältyivät siis seuraavat aktiviteetit: eläimeen tutustuminen, retki koiran kanssa makkaranpaistoretkelle luontoon, rentoa jutustelua sekä samalla geokätköilyä eläimen kanssa metsäympäristössä.

Osallistujien tapaamisten aikana esittämät ideat ja toiveet otettiin osaksi huomioon toimintaa suunniteltaessa sekä toiminnan aikana. Edellä mainitun avulla luotiin opas, jonka avulla matalan kynnyksen eläinavusteinen interventio voidaan helposti toistaa myöhemmin muissakin sosiaalialan töissä ja tilanteissa eri asiakassegmenteissä, ja jonka avulla voidaan jatkokehittää yhdessä raportin kanssa opasta ja interventiota.

6.1 Tapaamiskerrat

Ensimmäisen tapaaminen järjestettiin Hyvän mielen talon tiloissa. Sinne osallistujat oli saatu mainostamalla tapahtumaa Mielipaletin sivuilla. Osallistujat ilmoittautuivat Mielipaletin työntekijälle, jotta emme päässeet näkemään heistä mitään tarkempia tietoja. Ensimmäisen tapaamisen agendalla oli tutustuttaa osallistujat toisiinsa, meihin tekijöihin sekä koiraan. Hankimme myös tarjottavaa tapaamiselle Hyvän mielen talon sponsoroimana. Ensimmäisellä tapaamisella myös suunniteltiin tulevaa luontoreissua, tiedotettiin reissun yksityiskohdista ja rapsuteltiin koira. Kyselimme ruokaallergioista sekä ruokavaliosta, kerroimme retken omavastuusta, muistutimme oikeaoppisesta varustuksesta, kuten aurinkovoiteesta, hyttysmyrkystä ja kumisaappaista. Keskustelimme osallistujien kanssa näiden luontosuhteesta ja kerroimme myös turvallisuustekijöistä, kuten retkelle mukaan pakattavasta ensiapulaukusta ja punkkipihdeistä.

Toiselle tapaamiselle oli tullut pari poisjääntiä ensimmäiseen tapaamiseen verrattuna, mutta heidän tilalleen mukaan saatiin pari varasijalla ollutta. Ajoimme Pahalammen luontoreitille Hyvän mielen

talon kustantamalla tilataksilla. Retkellä seurasimme luontoreitin helpompaa kierrosta eli Pahalammen kierrosta ja matkalla pysähdyimme etsimään geokätkön. Yksi osallistujista laittoi siihen puumerkkinsä. Geokätköjä oli varattu enemmänkin etsittäväksi, mutta aika kului niin rattaisti, ettei niiden etsimiselle tällä kertaa ollut tarvetta. Lopulta saavuimme nuotiopaikalle. Teimme tulen, paisoimme eväät ja rupattelimme niitä näitä. Tuli sammutettiin huolella, katsottiin ettei roskia jää minnekään, minkä jälkeen vuorossa oli kävely takaisin parkkipaikalle, jossa tilataksi oli jo odottamassa. Paluumatkalla kysyimme ja saimme palautetta osallistujilta. Palaute oli erittäin positiivista.

6.2 Eläinavusteisen oppaan laatiminen

Aloitimme laatimaan matalankynnyksen eläinavusteiseen toimintaan tähtäävää opasta heti keväällä suorittamiemme tapaamisten, tutustumiskerran ja luontoretken, jälkeen. Koostimme opasta tapaamisista tuotetun tiedon, saadun palautteen ja omien kokemustemme perusteella. Kesän lopulla pyysimme palautetta silloisesta versiosta Mielipaletilta ja teimme palautekierroksella saadut muutokset oppaaseen. Samalla oppaan valmistuessa mietimme mahdollisia tuleviin luontoretkiin liittyviä jatkokehitysideoita, joista voi lukea lisää Pohdinta-luvussa. Loppukesällä 2023 valmistunut A5-formaattiin valmistunut opas on kuvakaappauksina liitteenä työn lopussa.

Olimme perehtyneet ennalta Hyvän mielen talon ja erityisesti Mielipaletin esitteisiin. Jo tämän takia oppaan kokoluokaksi valikoitui A5. Lisäksi Mielipaletilta toivottiin kompaktaa, selkeää ratkaisua, mihin A5-kokoluokitus sopi hyvin. Vastaavasti luontoteemaisen työn värimaailmaksi valitsimme rauhoittavat värit: vaaleanvihreän taustan ja vaaleansiniset otsikot. Lisäksi oli alusta alkaen selvää, että kuvittaisimme opasta lukuisilla luonto- ja eläinteemaisilla kuvilla. Kuvat keskittyvät retken päätehteen Usva-koiraan ja lisäksi mukana on luontokuvia tekijöiden omilta luontoretkiltä. Oppaan alussa on lyhyt teoriaosio, jossa pohjustetaan koira-avusteista toimintaa sekä toimintaan soveltuvan koiran ominaisuuksia. Päädyimme tässä valitsemaan Mielipaletille suunnattuun oppaaseen nimenomaan koira-avusteisen toiminnan, sillä retkemme oli toteutettu koira-avusteisesti ja koira-avusteisuus korostuu Mielipaletin toiminnassa. Itse työmme tietoperustassa käsittelemme eläinavusteisuutta kuitenkin laajemmin kuin vain koira-avusteisuuteen keskittyen.

Koska oppaan tuli olla kompakti, päädyimme lisäämään oppaaseen Lue lisää -tyylisiä tietolinkkejä, esimerkiksi geokätköilystä, yhdenvertaisuudesta sekä turvallisemman tilan periaatteista, Green

Care Finlandista ja käärmeen kohtaamisesta luonnossa. Kuten aiemmin olemme todenneet, turvallisemman tilan periaatteet ovat hyvin keskeisessä asemassa sekä sosiaalityössä, että Mielipaletin toiminnassa, joten ne ovat mainittuna oppaassakin. Luontoretkeen eteneminen tutustumiskerran kautta on suosituksena oppaassa ja halusimme mukaan myös muistutuksen suomalaisen luontoympäristön vaaratekijöistä, kuten punkeista sekä käärmeistä. Lisäsimme varalta ohjeet, kuinka kyy kohdataan, koska kyyn kohtaaminen luonnossa on hyvinkin todennäköistä.

6.3 Kehitysprosessiin osallistuvat henkilöt ja eläimet

Kehitysprosessin projektiorganisaatioon kuuluvat ainakin itse tekijät, sekä Mielipaletin edustaja. Osallistujiksi toiminnalliseen osuuteen pyrittiin saamaan 3–5 Mielipaletin asiakasta. Prosessissamme pyritään toimimaan tasa-arvoisesti ja työtä yhteisesti toteuttaen. On huomioitava, että mukaan otettava koira on Antti Heinosen, ja täten hänen roolinsa on erityinen koiran kasvattajana ja ohjaajana. Koirana siis prosessissamme toimi Heinosen Usva-niminen kolmevuotias Siperian Husky -naaras. Usva ei ole niin sanotusti perinteinen terapiakoira rotunsa puolesta, mutta hänen perusluonteensa on sopivan kiltti ja salliva toimimiseen erilaisissa ympäristöissä, missä koiran lempeyteen täytyy luottaa joka tilanteessa. Usva on kasvanut perheessä, jossa on pieniä lapsia ja useampia kissoja. Lisäksi hän on kulkenut pennusta asti lastensuojelulaitoksissa mukana tapaamassa lapsia ja nuoria. Usvalla ei ole minkäänlaista peruskoulutusta terapiakoirana toimimiseen, joten kynnyksen lopullisen oppaan mukaiseen toimintaan pysyy matalana. Oppaan ohjeistamiin aktiviteetteihin voi soveltaa esimerkiksi työntekijöiden omia koiria, kunhan perusluonne on samantapainen kuin Usvalla.

6.4 Eettiset asiat

Eettisyydellä viitataan etiikkaan ja sillä puolestaan tarkoitetaan kysymyksiä hyvästä, pahasta, ja oikeasta sekä väärästä. Osallistuvilta nuorilta aikuisilta tarvittiin suostumus eläinavusteiselle luontoretkelle osallistumisesta. Tämä toteutui jo siksi, että osallistujat ilmoittautuivat itse vapaaehtoisesti mukaan toimintaan Mielipaletin nettisivujen kautta ottamalla yhteyttä Mielipaletin yhdyshenkilöön. Otimme huomioon esimerkiksi sen, että asiakkaalla on oikeus saada tietoa häntä koskevista

asioista, että hänellä on oikeus osallistua omien asioidensa hoitoon, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, että hän voi tulla kohdelluksi tasa-arvoisena yksilönä, että hänen tarpeisiinsa ja toivomuksiinsa kiinnitetään huomiota, ja että häntä kuullaan itseään koskevissa asioissa (THL, 2022b). Tekijät sitoutuvat noudattamaan vaitiolovelvollisuutta osallistujien tapaa- miskoerolla kertomista asioista riippumatta siitä, tehdäänkö vaitiolosopimusta Mielipaletin kanssa vai ei.

Eläinavusteista toimintaa koskevia eettisiä ohjeistuksia löytyy muun muassa Green Care Finlandilta sekä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:llä. Näiden ohjeistusten pääpointteja ovat vastuullisuus itse asiakkaasta, vastuu ajantasaisesta ammattitaidosta, eläimen soveltuvuudesta ja työskentelyn jatkuvasta arvioinnista, lisäksi työskentelyn tulee olla turvallista ja eläimen tulee voida hyvin läpi toiminnan. (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen 2019, 149.) Osallistujia muistutettiin, että mikäli nämä haluavat itse julkaista kuvia retkeltä esimerkiksi someen, täytyy kuviin saada lupa kuvassa mahdollisesti näkyviltä henkilöiltä. Itse kuvasimme retkellä opasta varten, mutta jätimme osallistujat pois kuvista, keskittyen ympäröivään luontoon sekä Usva-koiran seikkailuihin.

6.5 Aikataulu, resurssit ja raportointi

Kehitysprosessin kustannukset olivat likimain 200–300 euron luokkaa ja ne koostuivat kuljetuskuluista ja tapaamiskertojen ruokailuista. Hyvän Mielen Talon Mielipaletti ilmoitti neuvotteluissa kustantavansa sekä retken tilataksikydytykset että kuittia vastaan molempien tapaamiskertojen ruoka- ja juomaostokset. Koko prosessi käynnistyi jo keväällä 2022, toiminnallinen osuus oli keväällä 2023 ja sekä opas että raportti on kirjoitettu syksyn 2023 aikana. Prototyypin käytännön testaus eli toiminnalliset käynnit Hyvän mielen talon asiakkaiden kanssa suoritettiin toukokuun 2023 aikana. Itse kehitysprosessin lopputuote eli opas valmistui loppukesän ja syksyn 2023 aikana. Opas esiteltiin Mielipaletin työntekijälle elokuun alkupäivillä ja korjattu versio elokuun lopussa.

7 ARVIOINTI

Jämsä ja Manninen (2000, 127–130) kirjoittavat, että laadun arviointi eli laadunmäärittäminen on toimintaa, jossa laadunmittauksessa saatuja tuloksia verrataan aiemmin asetettuihin laatuvaatimuksiin ja tämän perusteella tehdään johtopäätöksiä. Käyttäjän näkökulmasta tuotteen on vastattava hänen tarpeisiinsa ja tuottajan näkökulmassa keskeisimpänä on kilpailukykyisyys. Tuotteessamme sitä voidaan mitata myös sillä, miten oppaamme metodit tulevat käyttöön työn tilaajalla. Tärkeintä on kuitenkin molemminpuolinen tyytyväisyys opasta kohtaan ja miten se on suhteessa laatutavoitteisiin. Arvioimme lopputuloksena syntyvää opasta vertaamalla sitä ennalta-asettamiimme laatutavoitteisiin. Mielipaletin työntekijältä kysyttiin arvio oppaasta sähköpostitse. Työntekijä arvioi opasta laatutavoitteisiin vertaamalla, mutta avoin palaute otettiin myös vastaan. Työn tilaaja oli tyytyväinen oppaamme sisältöön ja rakenteeseen, ja korjausehdotukset koskivat lähinnä näkyvissä olevia logoja ja tiettyjä tekstisijoitteluja. Muokkasimme työtämme myös opponointipariltamme saadun palautteen ja huomioiden pohjalta: esimerkiksi täsmensimme oppaan valokuvien alkuperää ja kenen ottamia ne ovat.

Mielestämme laatimamme opas vastasi asettamiimme laatutavoitteita. Se oli muun muassa selkeä, tiivis ja helppokäyttöinen. Mielipaletti nimenomaan toivoi tiivistä ilmaisua oppaaseen ja oli tyytyväinen lopulliseen mittaan. Lisäsimme oppaaseen pieniä tietoiskuja laatikoihin niin kuin olimme suunnitelleet ja oppaaseen kirjoitettu tieto pohjasi laatimaamme tietoperustaan. Hyvän mielen talo antoi myönteistä palautetta oppaasta, ja saadut vähät korjausehdotukset päivitimme oppaan lopulliseen versioon. Huomioimme oppaassa myös opponointipalautteessa saadut kehitysehdotukset. Kysyimme palautetta ja korjausehdotuksia Mielipaletilta sekä sisällöllisestä että tyylillisestä näkökulmasta. Mielipaletin kanssa oli sovittu yhdestä palautekierroksesta, jonka mukaan halutut muutokset ja päivitykset tehtiin. Näin toimimalla yhteistyökumppania ei kuormitettu liiaksi, mutta saimme tärkeän palautteen oppaan viimeistelyyn. Palautteessaan Mielipaletin työntekijä korosti, että opas näyttää oikein hyvältä ja selkeältä. Helppolukuisuus oli yksi heidän tavoitteistaan, ja se toteutui, ja Mielipaletti halusi yhteistyötiedot oppaan loppuun, mikä korostaisi lukukokemuksen helppolukuisuutta entisestään. Mielipaletti myös ehdotti erilaisia logosijoitteluita ja -valintoja oppaaseen ja tämän toteutimme lopulliseen versioon. Mielipaletin arviossa korostui se, että opasta voitaisiin käyttää myös muualla kuin pelkästään Mielipaletin toiminnassa.

8 POHDINTA

Mielestämme prosessimme kulki pitkälti ennakkosuunnitelmiamme mukaisesti. Retken ajankohdan valitseminen onnistui ja saimme sitäkin kautta hyvän pohjan eläinavusteiselle matalan kynnyksen mielen hyvinvointia vahvistavalle luonnossa tapahtuvalle retkelle. Opimme prosessimme ansiosta suunnittelemaan ja toteuttamaan eläinavusteisen retken. Prosessin avulla laatimamme tietoperustamme perustuva opas tukee hyvin tämän hetken sosiaalialan tarpeita eläinavusteisen työn tullessa kaiken aikaa suosittumaksi.

Luontoretken toteuttamisvaiheessa käytäntö opetti paljon. Käytimme mielestämme paljon aikaa esimerkiksi eväsosion suunnitteluun, mutta 25 °C helteessä matkalta mukaan ostetut virvoitusjuomat ehtivät lämmetä pahoin, eli ne olisi tullut ostaa vielä aikaisemmin ja säilyttää kylmässä yön yli. Huomioimme allergiat ja ruokavaliot eväsostoksissa, mutta osallistujien palautteessa mainittiin, että evästarjonta olisi silti voinut olla monipuolisempaa. Nuotiolla voi paistaa mitä moninaisempia eväitä, esimerkiksi vaahtokarkkeja, hedelmiä, kasviksia ja/tai vartaita, ja keittää jälkiruoaksi vaikkapa nokipannukahvit.

Toimme omaa erityisosaamistamme mukaan prosessiin, kuten esimerkiksi geokätköilyyn. Myös osallistujat itse pystyivät tuomaan omaa harrastuneisuuttaan osaksi retkeä, sillä saimme mukaan retkelle Hyvän mielen talon järjestelmäkameran, jolla osallistujat pystyivät ottamaan kuvia muistoksi retkeltä. Osa osallistujista tarttui tähän mahdollisuuteen. Osallistujien ottamat kuvat jäivät vain heidän itsensä käyttöön, eivätkä tekijät niitä nähneet. Jatkokehitysideana valokuvaukseen liittyen mietimme, kuinka luontoretkellä otetuista valokuvista voisi tehdä valokuvakokoelman, jonka voisi teettää joko näyttelyksi retkenjärjestäjän tiloihin tai omakustanteisesti kuva-albumiksi osallistujille itselleen muistoksi retkestä. Valokuva-albumin avulla voisi luoda pysyvämpää, konkreettista muistikuvajälkeä samalla, kun osallistujaa itseään aktivoidaan tuoman esiin luovuuttaan eläimen ja luonnon läheisyydessä. Valokuvauksen kautta osallistujat voisivat myös kuvata juuri heitä itseään kiinnostavia osasia retkeä ja avata niiden kautta taustaa, miksi nämä kyseiset kuvat ovat tärkeitä hänelle. Valokuvaaminen voi toimia apuvälineenä keskusteluyhteyden saamiseksi, etenkin kun kuvauskohteena on mukana oleva koira, joka saa osallistujat hymyilemään. Esimerkiksi Vanhanen (2008, 23) kirjoittaa opinnäytetyössään valokuvista ja muistoista, että emootiot ja kokemukset eivät monesti ole kielellisiä, vaan enemmänkin kuvallisia. Muistoihin liittyy aina kuitenkin tietynlainen

saavuttamattomuus ja riski siitä, että ne hälvenevät ajan myötä. Valokuvaamisen tarkoituksena näemme siis olevan sen, että se aktivoi osallistujaa itseään tuomaan esiin luovuuttaan eläimen ja luonnon läheisyydessä.

Toteuttamaamme eläinavusteista luontoretkeä on mahdollisuus kehittää monin eri keinoin. Ainakin mukaan voi ottaa enemmän kuin yhden koiran, talututtaa ja leikityttää koira osallistujilla enemmänkin, toteuttaa retki pidempänä, jopa yön yli kestäväna leiriytymisenä. Pohdimme myös, että kulkeminen luontoretken kohteeseen voisi olla paremmin toteutettavissa vuokraamalla tila-auto kuin tilatuilla taksikydeillä. Tila-autolla liikkuesssa aikataulu ja mukaan otettavat tavarat olisivat helpommin hallittavissa kuin ulkopuolisen kyydin kanssa toimittaessa. Halutessaan ja mahdollisuuksien mukaan voi koira olla koulutetumpi esimerkiksi kaverikoira tai terapiakoira. Kaveri- tai terapiakoiran mukaan ottaminen voisi avata uusia ovia retkeä suunniteltaessa ja toteuttaessa. Terapiakoira olisi hyvä juuri mielenterveystyön asiakkaiden keskuudessa, mutta myös matalamman kynnyksen toiminta loi heille mielekkään kokemuksen, jota he toivoivat myös lisää. Useamman koiran mukaanotto voisi tuoda enemmän osallistujille mahdollisuuksia välittömään interaktioon koiran kanssa, josta osallistujille tulisi tietoperustassakin listaamiemme hyvinvointia kohottavia fysiologisia reaktioita.

Geokätköilyosuuden toteuttamiseenkin on lukuisia erilaisia keinoja ja kehittymismahdollisuuksia. Retkellä voidaan etsiä virallisia kätköjä, jotka ovat valmiiksi jo maastossa kaikkien etsittävänä, tai sitten oman harrastuneisuuden ja välineistön avulla piilottaa omia kätköjä vain luontoretkeläisten etsittäväksi. Tämä vaatii retken ohjaajilta suunnitelmallisuutta ja arviointia. Osallistujat ja retken tapahtumapaikka ohjaavat myös valittua tapaa toteuttaa geokätköily. Esimerkiksi jos viralliset kätköt ovat verrattain kaukana valitulta reitiltä ja/tai osallistujien voimavarat eivät ensimmäisen tapaamisen perusteella kannusta virallisten kätköjen etsimiseen, voi olla parempi vaihtoehto käydä itse piilottamassa matalamman kynnyksen kätköjä etukäteen. Jossakin tilanteessa puolestaan voitaisiin jopa ratkaista mysteerikätköjä, jolloin ryhmän olisi ratkaistava yhteisvoimin ensin kätkön koordinaatit paljastava arvoitustehtävä, ja vasta sitten etsittävä piilotettu geokätkö. Tällöin mysteerin ratkaisun eteen yhdessä tehtävä työ voisi yhdistää porukkaa entistä paremmin.

Lopullisena prosessimme tuotoksena tekemämme opas noudatteli asettamiemme laatutavoitteita. Oppaan avulla on mielestämme toteutettavissa prosessimme aikana kehittelemämme koira-avus-

teinen luontoretki. Kuten oppaassa todetaan, on luontoretki mahdollista toteuttaa myös muita eläimiä kuin koiria käyttäen tai eri ympäristössä kuin luontopolulla. Esimerkiksi eläinavusteista työtä voisi toteuttaa myös vieraillemalla kotieläinpuistossa tai muilla samankaltaisilla kotieläinpihoilla, jolloin osallistujat saavat erilaisen kokemuksen eläinten läsnäolosta. Erilaisista retkistä voisi rakentaa myös monipuolisen kokonaisuuden, jossa monenlaiset eläimet ja niiden kohtaaminen tulisivat tuliksi osallistujille. Tällöin eläinavusteisuus toteutuisi entistä vahvemmin ja moninäköalaisemmin.

Sen lisäksi, että osaamisemme kehittyi niin eettisen osaamisen, kehittämisosaamisen kuin kriittisen ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen suhteen, eläinavusteisen työn prototyyppiämme testaamalla myös asiakasosaamisemme kehittyi: saimme uuden työkalun asiakastyötilanteisiin. Koska Mielipaletin asiakkaat ovat monenlaisista lähtökohdista, tämä edellytti uudenlaista lähestymistapaa asiakastilanteeseen ottaen huomioon asiakkaiden moninaisuuden ja haavoittuvan aseman. Tässä samalla eettinen osaamisemme kehittyi. Kehittämisosaamista kertyi niin opasta laatiessa kuin Mielipaletin eläinavusteista työtä kehittäessä. Ennen laatimaamme opasta Mielipaletilla ei ole ollut mitään struktuuria sisältävää kokonaisuutta, jolla eläinavusteista toimintaa pystyisi järjestämään. Innovaatio-osaaminen puolestaan kehittyi siinä, kun prosessiin ryhtyessämme jouduimme miettimään, minkälaiselle toiminnalliselle työlle olisi kysyntää ja mikä olisi ajankohtainen aihe, johon sen voisi yhdistää. Osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen kehittyi sitä kautta, että löysimme paikan ja tavan luoda osallisuuden kokemuksen sellaisille ihmisille, jotka sitä tarvitsivat ja josta he myös hyötyivät.

Retkelle osallistuneilta henkilöiltä saamamme palautteen perusteella luontoretki loi positiivisia kokemuksia osallistujille ja he toivoivat, että retkiä voisi olla lisää tulevaisuudessa. Voimme saadusta palautteesta päätellä, että luontoretki on mitä luultavimmin tukenut osallistujien mielen hyvinvointia. Luontoretkellä käyty keskustelu puoltaisi myös sitä, että osallisuus on toteutunut. Kuitenkin retkellä on syytä seurata käytyä keskustelua ja pyrkiä osallistamaan, jos joku näyttää jäävän paitsi keskustelusta. Geokätköily, makkaran paistaminen ja itse retkelle osallistuminen ja luontoreitin läpäiseminen hienossa kevätkelissä toivat varmasti voimaannuttavia kokemuksia.

Yksi konkreettinen jatkokehitysidea voisi olla myös selkeiden sääntöjen laatiminen asiakkaiden kanssa järjestettäviin eläinavusteisiin tapaamisiin, jolloin voisi entuudestaan madaltaa kynnystä osallistua tapaamiselle ja jolloin hekin, jotka eivät ole välttämättä eläinten kanssa olleet kovin paljoa

aikaisemmin tekemisissä ja jotka eivät oikein tohdi kysyä jopa itsestään selvältä tuntuvia kysymyksiä, saivat vastauksen mieltänsä askarruttaviin aiheisiin eläinavusteiseen kokonaisuuteen liittyen. Lyhyet säännöt voisi olla jopa itse tapahtuman mainoksessa tai siinä voisi olla linkki, jossa napakat säännöt kerrotaisiin. Tohtimattomuutta oli huomattavissa osallistujiemme keskuudessa, joten ehkä selkeiden sääntöjenkin läpi käyminen olisi voinut olla paikallaan, jos sellaiset olisi ollut olemassa. Säännöt olisi luultavasti hyvä käydä läpi eteenkin silloin, kun asiakkaina retkellä olisi alaikäisiä tai muita, joilla on toiminnanohjauksen haasteita.

Kuten tietoperustassa kuvasimme, eläimen läsnäolo tuo mukanaan monia ihmisen hyvinvointia tukevia ja edistäviä reaktioita. Tutustumistapaamisella ja retkellä näimmekin osallistujia rapsuttelemassa ja pajaamassa koiraakin sekä puhumassa sille. Koira toi hymyn osallistujien kasvoille. Koirasta riitti puhetta myös osallistujien keskuudessa sekä osallistujien ja tekijöiden välillä. Koiran läsnäolo näytti silminnähden rentouttavan tunnelmaa ja se loi omanlaisensa vuorovaikutustilanteen ja -kanavan retkelle osallistuneiden välille. Voimme alustavasti tästä päätellä, että myös sosionomin työssä koira tai muu asiakasta miellyttävä eläin voi olla rentouttamassa asiakastapaamisella tilannetta ja sitä kautta asiakas saattaa helpommin pystyä puhumaan hänen elämänsä ongelmista ja vaikeuksia tuottavista asioista. Sosiaalialan työtä tehdään asiakasta varten ja jos jokin helpotus asiakastilanteeseen on mahdollista ottaa matkaan, on tällöin aina syytä pohtia, onko kyseessä toteutettavissa oleva asia.

9 LÄHTEET

Alanko, Tanja 2020. Eläinavusteinen työskentely osana lastensuojelun avopalveluita.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112424027>. Hakupäivä 1.5.2022.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. https://www.allergia.fi/site/assets/files/22506/lemmikielainallergiat_opas_web_pages_0503-2019.pdf. Hakupäivä 14.09.2022.

Battista, Rebecca. West, Stephanie. Mackenzie, Susan. Stafford Son, Julie. 2011. https://www.researchgate.net/publication/304005494_Is_This_Exercise_No_It's_Geocaching_Exploring_Factors_Related_to_Aspects_of_Geocaching_Participation. Hakupäivä 02.10.2023.

Borgström, Christina Nona. 2013. Katja Ikäheimon kirjassa Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solutions Models House.

Green Care Finland: Eläinavusteiset menetelmät. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>. Hakupäivä 15.5.2023

Green Care Finland, Luonto sote-palveluissa, vaikuttavuus. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>. Hakupäivä 03.05.2023.

Green Care Finland, Mitä on Green Care? <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>. Hakupäivä 03.05.2023.

Haapasaari, Maarit 2013. Katja Ikäheimon kirjassa Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solutions Models House.

Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid, Ranta, Paula, Haapala, Eija & Suomela-Markkanen, Tiina 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAlloved=y>. Hakupäivä 29.4.2022.

Hyvän mielen talon Mielipaletti. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/mielipaletti.html>. Hakupäivä 1.2.2023.

Ikäheimo, Kaija. 2019. Julkaisussa ”Kohti luonnollista hyvinvointia – näkökulmia luontotoimintaisen toiminnan kehittämiseen”. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Hakupäivä 03.05.2023.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa. Osaamisen tuotteistaminen sosiaalialalla. Tammi 2000.

Järvenpää, Sarianne & Poropudas, Tanja 2015. Eläinten vaikutus nuorten psyykkiseen hyvinvointiin lastensuojeluyksikkö VillaNutussa : Kokemuksia nuorten kertomana. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015111716637>. Hakupäivä. 1.5.2022.

Kahilaniemi, Eeva. 2019. Julkaisussa ”Kohti luonnollista hyvinvointia – näkökulmia luontotoimintaisen toiminnan kehittämiseen”. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Hakupäivä 03.05.2023.

Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa, Timo. Seikkaillen elämyksiä, 2015.

Karppinen, Seppo J.A., Marttila, Maarit & Saaranen-Kauppinen. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja dialektisia näkökulmia, 2020. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>. Hakupäivä 16.05.2023.

Kihlström-Lehtonen, Heidi & Säkkinen, Kati. Julkaisussa ”Kohti luonnollista hyvinvointia – näkökulmia luontotoimintaisen toiminnan kehittämiseen”. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Hakupäivä 03.05.2023.

Kinnunen, Ari & Nikkari, Pia, Koira auttaa ja ilahduttaa, lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14052>. Hakupäivä 1.2.2023.

Kinnunen, Maarit. Geojästi ja kymmenen komeaa geokätköä: geokätkö elämyksen lähteenä, opinnäytetyö 2010. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052810913>. Hakupäivä 16.05.2023.

Kivelä V. & Lempinen, J. Arki hallintaan – nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen.

Koira hyvinvoinnin tukena. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/koira-hyvinvoinnin-tukena/>. Hakupäivä 15.5.2023.

Kota – lasten ja nuorten hyvinvointi ry; Seikkailukasvatus. <https://www.kota.fi/seikkailukasvatus/>. Hakupäivä 16.05.2023.

Kujala, Jari. 2013. Haastattelu Seppo J.A. Karppisen ja Timo Latomaan toimittamassa kirjassa Seikkaillen elämyksiä III, 2015.

Laukkanen, Suvi, 2013. Katja Ikäheimon kirjassa Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Solutions Models House.

Leppälä, Annu-Riina, 2018. Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona: Koira eläinavusteisessa työskentelyssä. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805076751>. Hakupäivä. 1.5.2022.

Lipponen, Maija & Vehmasto, Elina, 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>. Hakupäivä. 1.5.2022.

Louhela, Virpi. Seikkailu opetusmenetelmien monipuolistajana 2010. Kirjasta Latomaa, Timo, Karppinen, Seppo J.A., Seikkaillen elämyksiä II, 2010.

Maslow, Abraham. 1943. A theory of human motivation. <https://psycnet.apa.org/record/1943-03751-001>. Hakupäivä 27.9.2023.

Manninen-Riekkoniemi, Arja. & Parttimaa, Risto.: Seikkailukasvatuksen menetelmiä kouluopetuksessa – alakoulun näkemys. Kirjasta Latomaa, Timo, Karppinen, Seppo J.A., Seikkaillen elämyksiä II, 2010.

Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi>. Hakupäivä 03.05.2023.

Mieli ry. Hyvän mielen tietopankki. <https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/mielen-hyvinvoinnin-omahoito/mielen-hyvinvoinnin-tietopankki/>. Hakupäivä 16.05.2023.

Mieli ry. Mielenterveyden käsi. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>. Hakupäivä 16.05.2023.

Mäntyneva, Päivi, 2019. Toimijuuden vahvistumisen edellytykset kuntouttavassa työtoiminnassa. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320527/70243_Artikkelin_teksti_138806_1_10_20191220.pdf?sequence=1. Hakupäivä 7.5.2022.

Nyyti.fi, Itsetunto. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>. Hakupäivä 15.5.2022.

Pirnes, Esa. Tiihonen, Arto. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista - Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68211/29140>. Hakupäivä 1.2.2023.

Plan International Suomi, Turvallisemman tilan periaatteet. <https://plan.fi/yhdenvertaisuus/>. Hakupäivä 16.05.2023.

Rauramo, Päivi. Työhyvinvoinnin portaat, 2004.

Salmela, Jari. Viidakkoportaati – Eläinavusteisen valmentajan opas. Painos v. 2015.

Seikkailukasvatus.fi. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/menetelma/>. Hakupäivä 17.2.2023.

Siljoranta, Essi, . ”Elämä voi olla ihanaa joka päivä!” : Valokuvat voimavarana -menetelmän kehittäminen. 2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505219358>. Hakupäivä 16.05.2022.

Sinkkonen, Jari. 2013. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapia. Solutions Models House.

SOSIAALIALAN AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN KOMPETENSSIT. 2023. <https://www.sosiaalialanamverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Hakupäivä 3.5.2023.

Suomen Latu. Geokätköily. https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/geokatkoily-2.html?gclid=EAlaQobChMIpOTe5K7m9wIVw1VgCh1Q0gqkEAAYASAAEgIq4_D_BwE. Hakupäivä 17.05.2022.

Suomen YK-liitto: Turvallisemman tilan periaatteet. <https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>. Hakupäivä 15.5.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2022a. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Hakupäivä 7.5.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2022b. Lapsen osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>. Hakupäivä 7.5.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Hakupäivä 13.10.2022.

Tyrväinen, Liisa. Lanki, Timo. Sipilä, Raija. Komulainen, Jorma. Mitä tiedetään metsän terveys-
hyödyistä? (Duodecim, 2018) <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>. Hakupäivä 03.05.2023.

Valtioneuvosto. 2021. Kansallinen Lapsistrategia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162864/VN_2021_8.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Hakupäivä 9.5.2022.

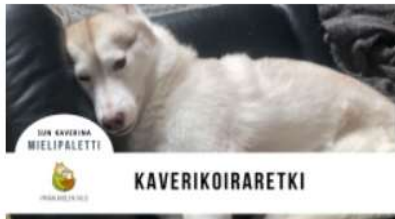
Vanhanen, Eeva. Memorie – Muistot. Valokuvaus, opinnäytetyö 2008. <https://www.theseus.fi/handle/10024/12036>. Hakupäivä 17.05.2022.

- Viinamäki, Hanna. 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93123/gradu00832.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Hakupäivä. 1.5.2022.
- Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Merja, Kosloff, Anu. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Hakupäivä. 9.5.2022.
- Väestöliitto: Turvallisemman tilan periaatteet. <https://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/turvallisemman-tilan-periaatteet/>. Hakupäivä 15.05.2023.
- Yhdenvertaisuus.fi. Turvallisemman tilan ohjeistus. <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>. Hakupäivä 19.10.2023.
- Yli-Viikari, Anja. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä, 2022. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio_5_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y. Hakupäivä 03.05.2023.

Luontoretki kaverikoiran kanssa

15.5. klo 17-18 Tapaaminen ja tutustumista Usva-koiraan, retken ohjaajiin ja muuhun retkiporukkaan Hyvän mielen talolla

22.5. klo 16-19 Luontoretki kaverikoiran kanssa Oulun Pilpasuolle, Pahalammen laavulle.



Osallistu mukaan kaverikoiratoimintaan, johon kuuluu kaksi tapaamista. Ensimmäisessä tapaamisessa pääsee tutustumaan Usva-huskyyn, ohjaajiin ja muihin osallistujiin kahvittelun merkeissä Hyvän mielen talolla. Toinen tapaaminen on luontoretki Oulun Pilpasuolle, Pahalammen laavulle yhdessä Usva-koiran kanssa. Retkelle on menopaluu -kuljetus Hyvän mielen talolta. Lähtö klo 16 ja paluu klo 19. Retki on maksuton ja tarjolla nuotioevästä. Toimintaa ohjaa kolme sosionomi-opiskelijaa osana heidän opinnäytetyötään.



Lyhyt kuvaus koira-avusteisesta toiminnasta

Koira-avusteinen työskentely vahvistaa kuntoa ja voimavaroja, tuottaa hetkellistä iloa ja nautintoa, sekä koiran läsnäolo rauhoittaa niin mieltä kuin kehoa. Koirat tarjoavat seuraa, lohtua ja rakkautta, ja ne voivat auttaa parantamaan mielialaa, vähentämään stressiä ja parantamaan keskittymiskykyä.¹

Asiakastyöskentelyssä keskeiseksi asiaksi eläinavusteisessa työskentelyssä nousee vahvistunut **vuorovaikutussuhde** asiakkaan ja työntekijän välillä. Myös tunteiden osoittaminen, vaikeista asioista keskusteleminen, tunteiden säätely ja sanoittaminen voivat helpottaa osallistujilla.²

Eläimet antavat syyn lähteä ulos ja liikkeelle sekä vahvistavat **ihmisarvoisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta**.³

Tässä oppaassa ohjeistetaan, **kuinka järjestetään kahden tapaamisen retki koiran kanssa luonnossa.**

Eläinavusteista toimintaa on monenlaista. Koiran lisäksi mukana voi olla esimerkiksi hevonen, kissa tai lammas.
Lue lisää: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Toimintaan soveltuvan koiran ominaisuudet

Eläinavusteiseen interventioon käytettävällä eläimellä tulee olla peruskoulutus, sekä sen on oltava luonteeltaan lempeä, jotta sen toiminta ei ole vaaraksi osallistujille. Tärkein vaatimus on, että käytettävä eläin pitää ihmisistä ja hakeutuu aktiivisesti vieraiden ihmisten luokse ja pitää läheisyydestä.⁴

Kovin suurta koulutusvaatimusta koiralla ei ole tällaisen matalan kynnyksen luontoretken kohdalla, koska kyse ei ole terapeuttisesta tavoitteellisesta toiminnasta, vaan enemmänkin vapaasta, mutta kuitenkin osittain ohjatusta toiminnasta, jossa koira on mukana.



Kaikessa eläinavusteisessa toiminnassa täytyy pitää mielessä, että eläin on aina eläin ja se voi käyttäytyä joskus arvaamattomasti, esimerkiksi säikähtäessään jotain.

Markkinointi ja osallistujien hankinta

Tapahtumasta on hyvä olla ennakkoon selkeä ja informatiivinen mainos esim. Mielipaletin omilla nettisivuilla ja sosiaalisen median kanavilla. Varasijalla on hyvä olla muutama osallistuja, jos itse reissuun sattuu tulemaan peruuntumisia. Osallistujamäärää valitessa tulee huomioida etäisyys retkipaikkaan ja reissuun mahdollisesti tarvittavan auton koko.

Markkinointimateriaalissa on hyvä käydä ilmi tarkasti aikataulut ja myös niiden järjestämispaikat. Toisen tapaamisen paikkaa ei välttämättä tarvitse olla heti tiedossa, jos sitä mietitään yhdessä osallistujien kanssa. Kuitenkin niin, että ohjaajat ennalta suunnittelevat tarjolle asetettavat retkeilykohdevaihtoehdot.

Reissuajankohtana alkuviikko voi olla parempi kuin loppuviikko, jolloin luontokohteissa on usein ruuhkaisempaa.



Tutustumistapaaminen

Ensimmäisellä tapaamisella luodaan ryhmäytymistä osallistujien kesken ja kerrotaan osallistujille matkaan liittyvistä asioista. Samalla osallistajat pääsevät tutustumaan mukana oleviin eläimiin sekä ohjaajiin ja tarvittaessa pystyvät vielä vetäytymään koko tapahtumasta näin halutessaan. Ensimmäisen tapaamisen aikana voidaan yhdessä suunnitella tulevan tapahtuman tai reissun sisältöä.

Osallistujilta tulee kysellä, mitä toiveita heillä on reissua ajatellen, liittyen esimerkiksi reissun aikana toteutettaviin aktiviteetteihin ja tarjottaviin. Oheisaktiviteetteja retkellä voivat olla esim. ~~seurakävely~~ **geokätköily** ja koiran taluttaminen sekä sen pajaaminen tai nuotion sytytys. **Vastuasiat** ovat erityisen hyvä tuoda esille, myös **turvallisemman tilan periaatteet** tulee kertoa tapahtuman osallistujille ensimmäisellä tapaamisella.



Lue lisää turvallisemman tilan periaatteista:

<https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>

Lue lisää geokätköilystä:

<https://www.6123tampere.com/aloittelijan-opas/>

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/geokatkoily-2/nain-aloitat-geokatkoilyn.html>

Lue lisää Green Care Finlandista:

<https://www.gcf Finland.fi/>

Itse reissu

Retken aikana voidaan tehdä erilaisia aktiviteetteja, mutta vapaa juttelu toimii myös. Ohjaajat voivat heitellä puheenaiheita sopivilla kysymyksillä. Ohjaajien on hyvä hieman "käsikirjoittaa" itse reissun puheenaiheita.

Villieläimet on syytä jättää rauhaan reissulla tavattaessa. Kokonaisvaltainen luonnon kunnioittaminen on hyvä huomioida, ei esimerkiksi roskata tai revitä oksia ja pensaita, annetaan linnuille pesimisrauha ja kuljetaan merkittyjä reittejä pitkin jne. Tulen tekeminen vain sallituilla nuotiopaikoilla. Tulenteon mahdollisuutta varten on syytä tarkistaa metsäpalovaroitukset ja oltava riittävästi vettä käytettävissä, jotta nuotio voidaan lähtiessä sammuttaa kunnolla.

On tärkeää kysellä, miten osallistujilla menee, etenkin jos he vaikuttavat hiljaisilta tai poissaolevilta. On saattanut sattua jotakin ja osallistuja ei ehkä tohdi tuoda sitä oma-aloitteisesti esiin.

Reissun pituutta voidaan tarvittaessa lyhentää alkuperäisestä suunnitelmasta. Tärkeintä on mennä osallistujien ehdoilla.



Tässä on muutamia vinkkejä koira-avusteiseen luontoretkeen:

- Ota mukaan runsaasti vettä ja eväitä (myös koiralle)
- Pukeudu säänmukaisesti
- Ota mukaan kamera, jotta voit ikuistaa retkipäivän muistot.
- Ole valmis improvisoimaan. Jos sää muuttuu tai osallistajat väsyvät, voit aina muuttaa reittiä tai lyhentää retken kestoa.
- Tärkeintä on, että kaikki nauttivat retkestä.

Luontoa tulee kunnioittaa ja luonnossa liikkussa tulee huomioida mahdolliset riskitekijät, kuten kyyt, punkit ja ampiaiset. Osallistujia on hyvä muistuttaa punkkitarkastuksen tekemisestä kotona.

JOS KOHTAAT KYYN

Kyy on säikky eläin ja pyrkii pakenemaan nähdessään ihmisen. Kyy puree vain tilanteissa, joissa se tuntee olonsa uhatuksi. Ihmisen tulee kunnioittaa luontoa, tämä pätee myös kyykäärmeeseen, kyytä ei tule lähestyä turhaan.⁵

Mikäli kyy puree, on tärkeää pysyä rauhallisena. Turhaa liikkumista tulee välttää ja puremakohta kannattaa nostaa kohoasentoon. Puremakohtaan koskemista tulee välttää, ja samoin tulehduskipulääkkeitä, sillä ne voivat haitata munuaisten toimintaa.⁶

**Soita hätänumeroon 112 ja seuraa
hätänumerosta saatuja ohjeita.**

Reissun jälkeen

Välttömästi reissun jälkeen on hyvä kysyä suullinen tai kirjallinen palaute ja pyytää parannusehdotuksia mahdollista seuraavaa kertaa varten. Kaikilta osallistujilta tarkistetaan, että omat henkilökohtaiset tavarat ovat tallessa. Hyvä varmistaa myös, että kaikki on enimmäkseen kunnossa eikä mielen päälle jää mitään, ainakaan negatiivista asiaa.

Oppaan valokuvat: Valtteri Korkala, kansikuva, Antti Heinonen, muut kuvat Usva-koirasta, ja Tero Kalliokoski, maisemakuvat luontoretkiltä.

Opas on osa tekijöiden opinnäytetyötä Sosionomin koulutusohjelmassa Oulun ammattikorkeakoulussa. Hyvän mielen talon Mielipaletti toimi opinnäytetyön yhteistyökumppanina.

Heinonen, Antti

Kalliokoski, Tero

Korkala, Valtteri

Lähteet

- 1 Leppälä, Annu-Riina, 2018. Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144951/leppala_annuriina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 2 Alanko, Tanja 2020. Eläinavusteinen työskentely osana lastensuojelun avopalveluita.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348353/Tanja_%20Alanko.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- 3 Yli-Viikari, Anja. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä, 2022.
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio_5_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y
- 4 Haapasaari, Maarit & Ikäheimo, Kaija 2013, Katja Ikäheimon toimittamassa teoksessa Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa.
- 5 Saarikivi, Jarmo. 2023. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009546519.html>
- 6 Yliopiston apteekki: Miten toimia, jos kyy puree, 2023.
<https://www.yliopistonapteekki.fi/ideat-ja-vinkit/kun-kyykaarme-puree>