



Diak

**Henna Tyni
Viivi Välijärvi**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Opinnäytetyö, 2024

”TÄÄLLÄ VOIN ITKEÄ ILMAN HÄPEÄÄ”

Vertaistukiryhmän toteuttaminen lemmikkinsä menettäneille

TIIVISTELMÄ

Henna Tyni ja Viivi Välijärvi

”Täällä voin itkeä ilman häpeää” - Vertaistukiryhmän toteuttaminen lemmikkinsä menettäneille

Sivut 56, liitteet 6

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Ihmiset luovat lemmikkieläimiin vahvoja emotionaalisia siteitä, lemmikit koetaan perheenjäseninä ja lemmikeillä on useita positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Kun ihminen joutuu kohtaamaan lemmikin menetyksen, se voi aiheuttaa syvää surua. Sureva tarvitsee empatiaa, ymmärrystä ja tukea. Lemmikin menetyksestä aiheutuvaa surua ei kuitenkaan aina tunnusteta tai sitä ei pidetä sosiaalisesti hyväksyttynä, ja tuen sijasta sureva voi joutua kohtaamaan tunteiden ja kokemusten vähättelyä. Vähättely voi estää surevaa ilmaisemasta tunteitaan, ja se voi vaikeuttaa suruprosessia.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Oulun seudulle kokeilevana toimintana vertaistukiryhmä lemmikkinsä menettäneille. Vertaistukiryhmä toteutettiin yhteistyössä Hyvän Mielen Talon ja Oulun seurakuntayhtymän kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli normalisoida lemmikin menetyksestä aiheutuvaa surua, purkaa aiheeseen liittyvää stigmaa ja havainnollistaa vertaistuen merkitystä menetyksen käsittelyssä. Opinnäytetyön aihetta käsiteltiin myös diakonisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön prosessiin kuuluivat ideointi-, suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheet. Prosessi mukaili konstruktivistista mallia, jossa prosessin vaiheet limittyvät osittain toisiinsa ja jokaisessa vaiheessa tapahtuu uudelleen arviointia. Prosessi vaati eettistä organisointia ja sensitiivistä työtettä, jotta jokainen osallistuja tuli yksilöllisesti kuulluksi ja kohdatuksi. Molemmilla ryhmätapaamisilla oli omat teemat. Teemat liittyivät tunteisiin, muisteluun, omien voimavarojen tunnistamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Teemoja käsiteltiin keskustelun ja harjoitteiden avulla.

Palautteiden mukaan ryhmä vastasi osallistujien tarpeisiin. Prosessin johtopäätöksenä voidaan todeta, että kohderyhmä hyötyisi samankaltaisesta toiminnasta myös tulevaisuudessa. Myös lehdistö kiinnostui opinnäytetyön aiheesta, ja toivotavasti tätä kautta saatu näkyvyys edistää myös lemmikin menetyksestä aiheutuvan surun normalisointia yhteiskunnassa.

Asiasanat: lemmikkieläimet, menetys, suru, vertaistuki

ABSTRACT

Henna Tyni and Viivi Välijärvi

“Here I can cry without shame” – Implementing a peer support group for those who have lost their pet

56 pages, 6 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree programme in Social Services

Bachelor of Social Services, Diaconal Work

People create strong emotional bonds with pets. Pets are perceived as family members, and pets have many positive effects on people's well-being. When a person has to face the loss of a pet, it can cause deep grief. A grieving person needs empathy, understanding and support. However, grief over the loss of a pet is not always recognised or considered socially accepted, and instead of support, the grieving person may have to face belittling of feelings and experiences. Belittling can prevent the grieving person from expressing their feelings, and it can complicate the grieving process.

The purpose of the development-oriented thesis was to create a peer support group in the Oulu region, Finland, as an experimental activity for those who have lost their pet. The peer support group was implemented in co-operation with the Hyvän Mielen Talo and the Oulu Parish Union. The aim of thesis was to normalise the grief caused by the loss of a pet, to dismantle the stigma associated with the topic and to illustrate the importance of peer support in dealing with the loss. The topic of the thesis was also discussed from a diaconal point of view.

This thesis process included the phases of ideation, planning, implementation and evaluation. The process followed the constructivist model, in which the stages of the process overlap with each other, and each stage undergoes a reassessment. The process required ethical organization and a sensitive approach to work, so that each participant was individually heard and encountered. Both group meetings had their own themes. The themes were related to emotions, reminiscence, identifying one's own resources and future orientation. The themes were processed through discussion and exercises.

According to the feedback received from the group, the group met the needs of the participants. The conclusion of the process is that the target group would benefit from similar activities in the future. The press also became interested in the topic of the thesis, and hopefully the visibility gained through this will also contribute to the normalisation of grief caused by the loss of a pet in society.

Keywords: grief, loss, peer support, pets

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LEMMIKIN MERKITYS IHMISELLE JA HYVINVOINNILLE	5
2.1 Lemmikin ja ihmisen välinen side ja lemmikin vaikutukset hyvinvointiin	5
2.2 Lemmikkien monet roolit	7
2.3 Eläinteologisia näkökulmia.....	10
3 LEMMIKIN MENETYS	12
3.1 Menetyksen kohtaaminen ja vaikeat tunteet	12
3.2 Kielletyn surun kokemus	13
3.3 Surun käsittely vertaistuen avulla.....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA YHTEISTYÖTAHOT	18
5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS	20
5.1 Ideointi ja suunnittelu	20
5.2 Toteutus	26
5.3 Palautteet ja toteutuksen arviointi	35
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	44
LÄHTEET	50
LIITE 1. Saatekirje ryhmään ilmoittautuneille	57
LIITE 2. Mainos ryhmästä	58
LIITE 3. Ryhmien sisällöt ja aikataulut	59
LIITE 4. Ryhmän säännöt ja turvallisemman tilan periaatteet	60
LIITE 5. Kuvia ryhmien toteutuksesta	61
LIITE 6. Ryhmien palautelomakkeet	62

1 JOHDANTO

Tilastokeskuksen (2020) kulutustutkimuksen mukaan vuonna 2016 joka kolmannessa kodissa oli lemmikki, ja yleisimpiä lemmikkejä olivat koirat ja kissat. Vuonna 2016 koiria oli noin 700 000 (Tilastokeskus, 2020), ja koronavuosien jälkeen luku on noussut 803 000 koiraan (Kennelliitto, 2023). Nyky-yhteiskunnassa ihmiset panostavat lemmikkieläinten hyvinvointiin laaja-alaisesti, lemmikkieläimiin muodostuu vahvoja emotionaalisia siteitä ja lemmikit koetaan perheenjäseninä. Valitettavasti ihminen joutuu jossain vaiheessa kohtaamaan myös lemmikin menetyksen. Lemmikki voi menehtyä eri tavoin kuten sairauden, vanhuuden tai onnettomuuden seurauksena. Lemmikin menetyksestä on kyse myös silloin, jos lemmikki joudutaan luovuttamaan uuteen kotiin esimerkiksi lemmikin käytösongelmien, lapsen syntymän, allergian, taloudellisten vaikeuksien tai muun elämänmuutoksen myötä. Lemmikki voi myös kadota karkaamalla tai se voidaan varastaa. (Chur-Hansen, 2010.)

Lemmikin menetys voi aiheuttaa syvää surua, ahdistusta ja muita vaikeita tunteita. Vaikka lemmikkien arvostus ja rooli ihmisten elämässä ovat kasvaneet, lemmikin menetyksestä aiheutuneita tunteita ei aina oteta vakavasti. Yhteiskunnalliset normit ovat muovanneet lemmikin menetyksestä aiheutuvan surun vähemmän merkittäväksi kuin läheisen ihmisen menetyksestä aiheutuneen surun, eikä sen näyttämistä aina pidetä sosiaalisesti hyväksyttynä. Tässä ilmiössä on kyse sosiaalisesti epäoikeutetusta, kielletystä surusta. (Spain ym., 2019.)

Opinnäytetyönä halusimme luoda lemmikkinsä menettäneille turvallisen paikan, jonne kokemustaan voi tulla käsittelemään ilman pelkoa kielletyn surun stigmosta. Lemmikkinsä menettäneille ei ole Oulun seudulla vakiintunutta vertaistointia, joten järjestimme kokeilevana toimintana tälle kohderyhmälle suunnatun vertaistukiryhmän Ouluun. Vertaistuella ja kuulluksi tulemisella on suuri merkitys surun käsittelyssä. Saman kokeneelta ihmiseltä eli vertaiselta sureva pystyy saamaan ymmärrystä, joka tukee yksilöä selviytymisen prosessissa. Pääasiallinen yhteistyökumppani ryhmän järjestämisessä oli Hyvän Mielen Talo, joka on Oulussa sijaitseva yhdistys. Tutkintomme sosionomi (AMK) diakoniatyö vaatii

opinnäytetyön aiheen käsittelyä myös diakonisesta näkökulmasta, ja toiseksi yhteistyökumppaniksi saimme Oulun seurakuntayhtymän. Opinnäytetyön tavoitteena oli havainnollistaa vertaistuen merkitystä menetyksen käsittelyssä ja purkaa kielletyn surun stigmaa.

2 LEMMIKIN MERKITYS IHMISELLE JA HYVINVOINNILLE

2.1 Lemmikin ja ihmisen välinen side ja lemmikin vaikutukset hyvinvointiin

Esimerkkejä lemmikkieläimistä ovat koira, kissa, hevonen, jysijät, kanit, akvaariokalat, matelijat ja linnut, mutta lemmikkinä pidettäviä eläinlajeja on tätäkin enemmän. Tässä opinnäytetyössä lemmikkieläimellä tarkoitetaan lemmikkieläinten suojelua koskevan eurooppalaisen yleissopimuksen määritelmän mukaisia eläimiä. Kyseinen sopimus määrittelee lemmikkieläimen olevan mikä tahansa eläin, jota ihminen pitää tai joka on tarkoitettu ihmisen pidettäväksi taloudessaan omaksi ilokseen tai seuraksi (Lemmikkieläinten suojelua koskeva eurooppalainen yleissopimus, 1987, 1. artikla).

Ihmisten ja eläinten välisen suhteen syvempi tutkiminen sai alkunsa noin 1970-luvulla, kun Konrad Lorenz ja Boris Levinson määrittelivät ihmisen ja eläimen välistä sidettä kuvaavan tieteellisen termin human-animal bond eli HAB. HAB-liikkeenä kutsuttu kansainvälinen ja monitieteinen tutkimusala laajeni nopeasti ja loi pohjaa nykyiselle tutkimukselle. (Hines, 2003.) HAB on vastavuoroinen, dynaaminen suhde eläimen ja ihmisen välillä, joka tekee hyvää niin ihmiselle kuin eläimellekin (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021a, s. 15). Whipple (2021) kertoo Torayhin (2004) viitaten, että HAB-termi kuvaa emotionaalista kiintymystä lemmikkiin sekä sitä, kuinka lemmikit merkitsevät ihmiselle turvallisuutta, onnellisuutta, itsetunnon lisääntymistä ja yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteiden vähenemistä. Lisäksi Whipple kertoo Boyraziin, Brickeriin (2011) ja Payneen ym. (2015) viitaten, että erityisesti ihmisen ja koiran välinen suhde sisältää samankaltaisia kiintymyssidoksia, joita syntyy ihmislapsen ja tämän hoivaajan välille. Kun

ihminen hoivaa lemmikkiä ja elää lemmikin kanssa eräänlaisessa kumppanuussuhteessa, hän kokee itsensä tarpeelliseksi. Tarpeellisuuden ja kumppanuuden kokemukset puolestaan vahvistavat lemmikin merkityksellisyyttä ihmiselle, ja lemmikkiä kohtaan koettu kiintymys tukee kokemusta siitä, että lemmikki on perheenjäsen. (Whipple, 2021.)

Whipple (2021) kertoo viitaten Hess-Holdeniin ym. (2017), että lemmikinomistajat voivat kokea siteen lemmikkiinsä yhtä suurena tai jopa suurempana kuin ihmis-suhteissa koetun emotionaalisen kiintymyksen. Lemmikkien kanssa saatetaan viettää yhtä paljon tai jopa enemmänkin aikaa kuin omien ihmisperheenjäsenten tai -ystävien kanssa, ja jotkut kutsuvat itseään lemmikkinsä äidiksi tai isäksi (Morris, 2020). Lemmikit asuvat ihmisten kanssa, niiden kanssa harrastetaan ja niiden hyvinvointiin panostetaan ottaen huomioon niin lemmikin fyysiset ja henkiset tarpeet kuin sen tunteetkin (Schuurman & Laurén, 2016, s. 45). Lemmikkien hyvinvointiin panostaminen näkyy laadukkaana ruoan, lelujen ja paremman eläinlääkäririhoidon kasvaneena kulutuksena, ja lemmikkieläimille järjestetään jopa päivähoitopalveluita (Volsche, 2018). Joskus ihminen saattaa asettaa lemmikin hyvinvoinnin jopa omien tarpeidensa edelle. Lemmikkien ruoka-apua tarjoavassa seurakunnassa työskentelevä diakoni Pia Saarela kertoi Pennasen (2023) lehtiartikkelissa siitä, että heikossa taloudellisessa tilanteessa ihmiset saattavat ruokkia oman lemmikkinsä ja olla itse syömättä.

Volschen (2018) yhdysvaltalaisstudium kertoo kasvavasta Pet Parenting -ilmiöstä eli lemmikkivanhemmuudesta, jossa lemmikinomistajat identifioituvat lemmikkien vanhemmiksi ja kohtelevat lemmikkejään perheenjäseninä. Lemmikkivanhemmuus-ilmiö tunnistetaan myös Pohjoismaissa. Pohjoismaiden lemmikkieläinmarkkinoilla toimiva Musti Group kertoo lemmikkivanhemmuuden olevan merkittävä kehityssuuntaus alan markkinoilla, ja heidän arvionsa mukaan noin kolmannes lemmikinomistajista lukeutuu lemmikkivanhempiin (Musti Group, i.a.). Eläinten roolin ja arvostuksen kasvamisesta suomalaisessa yhteiskunnassa kertoo myös uusi eläinsuojelulain päivitys. Eläinsuojelulaki muuttui eläinten hyvinvointilaiksi 1.1.2024, ja sen tarkoituksena on edistää eläinten hyvinvointia, suojella eläimiä sekä lisätä niiden kunnioitusta ja hyvää kohtelua (L 693/2023 1 §).

On siis selvää, että lemmikkieläimet koetaan nyky-yhteiskunnassa arvokkaina ja ne voivat olla tärkeä osa perhettä.

Lemmikkieläimillä on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Lemmikin omistaminen on yhdistetty matalampaan verenpaineeseen ja alentuneeseen sydän- ja verisuonitautien riskiin. Lemmikinomistajien on myös huomattu palautuvan stressistä paremmin kuin niiden, jotka eivät omista lemmikkiä. Lisäksi etenkin koiranomistajien on havaittu harrastavan enemmän liikuntaa, mikä vähentää samalla liikalihavuuden riskiä. (Levine ym., 2013.) Muiden terveyshyötyjen lisäksi lemmikin uskollisuus ja rakkaus voivat tarjota ihmiselle mittaamattoman arvokasta henkistä ja sosiaalista tukea (Hess-Holden ym., 2017), ja joillekin lemmikki voi olla jopa ainoa luotettava ystävä (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021b, s. 19).

Kun ihminen on tekemisissä eläimen kanssa, se rauhoittaa hänen parasympaattista hermostoaan sekä lisää mielihyvähormonien kuten dopamiinin ja endorfiinien määrää veressä. Lemmikin läsnäolo ja etenkin lemmikin silittäminen lisäävät myös oksitosiini-hormonin eritystä. Oksitosiinin erityks lisääntyy myös silittävänä olevalla eläimellä, ja esimerkiksi koiran ja ihmisen välinen katsekontakti lisää oksitosiinin erittymistä niin ihmisellä kuin koirallakin. Oksitosiinia erittyy myös äidin imettäessä vauvaa. Oksitosiini vaikuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja emotionaalisen tunneyhteyden syntymiseen, ja tämä selittää osaltaan ihmisen ja eläimen välisen kiintymyssuhteen muodostumista. Lisäksi eläimet tukevat ja vahvistavat psyykkistä joustavuutta eli resilienssiä, ja eläimistä voi olla apua kuntoutumisessa ja hyvinvoinnin kohentumisessa. (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021b, s. 19–21.)

2.2 Lemmikkien monet roolit

Eläimet voivat olla ihmiselle paljon muutakin kuin pelkkiä lemmikkejä. Ihmiset hyödyntävät esimerkiksi koiria monella tavalla, joista yksi on näkövammaisen ja opaskoiran välinen yhteistyö. Tässä sekä ihmisellä että koiralla on käytössään erilaista tietoa, jota kumpikin osapuoli hyödyntää saavuttaakseen yhteisen

päämäärän. (Raevaara, 2011, s. 208.) Opaskoirien lisäksi muita hyötykoiria ovat muun muassa poliisi-, vankila-, tulli-, jälki- ja pelastuskoirat. Näkövammaisen opaskoira tai mikään muukaan hyötykoira ei suinkaan ole vain työväline vaan ihan tavallinen perhekoira, silloin kun se ei tee työtään. (Kennelliitto, i.a.)

On myös tapauksia, joissa ihminen hyötyy taloudellisesti lemmikin olemassaolosta, eli työskentelee yhdessä eläimen kanssa. Perinteisimmillään perheillä voi olla maitoa tai lihaa tuottava tila. Nykyään on olemassa myös eläinavusteista terapiaa (Animal Assisted Therapy, AAT), kuten ratsastusterapia, jossa koulutuksen saanut terapeutti hyödyntää eläintä tavoitteellisen hoidon toteutumiseksi diagnoosin omaavalle asiakkaalleen (Green Care Finland Ry, i.a.). Eläinavusteisessa terapiassa oksitosiini edistää terapeuttisen allianssin eli luottamussuhteen syntymistä terapeutin ja asiakkaan välille, ja tämä puolestaan vahvistaa myönteistä vuorovaikutusta ja edistää asiakkaan auttamista (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021b, s. 21). Lisäksi tänä päivänä hyödynnetään eläinavusteista toimintaa (Animal Assisted Activity, AAA), josta yksi muoto on Suomen Kennelliiton kaverikoirien toiminta. Eläinavusteissa toiminnassa voidaan hyödyntää myös esimerkiksi kissoja, lampaita, kanoja ja alpakoita (Green Care Finland Ry, i.a.). Eläinavusteisuus sopii esimerkiksi erilaisten kognitiivisten toimintojen kuntouttamiseen, ja sillä on positiivisia vaikutuksia myös aivovammojen, autismikirjon haasteiden ja oppimisvaikeuksien kuntoutuksessa (Ervast & Raukola-Lindblom, 2021b, s. 21).

Eläimen kanssa työskenneltäessä lemmikkisuhde on myös hyvin vaihteleva ja riippuu yksilöiden omista kokemuksista. Joissain perheissä lemmikki saatetaan jopa esineellistää, eikä sillä ajatella olevan niin suurta arvoa tai roolia. Lemmikin asema perheessä voi siis vaihdella suurestikin eri perheiden välillä, ja myös perheen sisäinen dynamiikka ja erilaiset elämänmuutokset voivat vaikuttaa lemmikin asemaan ja perheen kokemukseen lemmikin merkityksellisyydestä. (Schuurman & Laurén, 2016, s. 45.) On luonnollista, jos esimerkiksi tuotantotilallinen pitää karjaansa vain omistuksessaan olevina tuotantoeläiminä. On kuitenkin mahdollista, että myös tuotantoeläimet koetaan lemmikkeinä. Kyse onkin aina viime kädessä siitä, millainen merkitys eläimellä on ihmiselle. (Chur-Hansen, 2010.)

Lemmikin hankkimisesta ja ylläpitämisestä aiheutuu myös kustannuksia, joita ovat muun muassa eläinten ruuat, vakuutusmaksut sekä pakolliset ja yllättävät lääkärikäynnit. Diakoni Heidi Metsälä kirjoittaa blogitekstissään ihmisten usein jättävän diakoniatyöntekijän vastaanotolla kertomatta siitä, että perheeseen kuuluu lemmikki. Ihmiset saattavat kokea syyllisyyttä siitä, että ovat ottaneet lemmikin, vaikka ovat vähävaraisia. Jotkut häpeävät sitä, että eläimen tarpeet maksavat enemmän kuin ihmisen omat tarpeet. Ihmiset saattavat ajatella, että lemmikin ottaneena on täytynyt ymmärtää kustannukset, jolloin taloudellisen avustuksen hakeminen seurakunnalta hävettää eikä lemmikin olemassaolosta mielellään kerrota. Metsälä pohtii tekstissään ihmisten pelkäävän, että kuulijalle paljastuu rakkauden ja huolen määrä lemmikkiä kohtaan. Ihmiset saattavat olettaa kuulijalla olevan ennakkoluuloja joko eläintä kohtaan, tai sitä kohtaan, että jollekin eläin onkin ainoa omainen. (Metsälä, i.a.)

Lemmikin kanssa voi harrastaa monia erilaisia lajeja tai osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin. Koiraharrastuksia ovat muun muassa metsästäminen, tottelevaisuuskokeet, koiratanssi, pelastuskoirakokeet ja rallytoko (Koira.info, i.a.). Koira ei suinkaan ole ainoa eläin, jonka kanssa voi harrastaa. Näyttelyitä ja lajikohtaisia tapahtumia järjestetään useille eläinlajeille pieneläimistä hevosiin, ja usein näiden tapahtumien järjestäjänä toimivat erilaiset liitot ja paikallisyhdistykset. Hevos-harrastajille järjestetään monenlaisia hevostapahtumia kuten näyttelyitä, ratsastuskilpailuja, hevoshuutokauppoja ja jalostuspäiviä ympäri Suomea, ja nämä tapahtumat keräävät yhteen Suomen hevosalan yhteisöä (Suomen Hippos ry, i.a.). Kani- ja jyrsijäharrastajia puolestaan kokoavat yhteen esimerkiksi alueelliset paikallisyhdistykset. Yhdistykset järjestävät kani- ja jyrsijänäyttelyitä, kursseja, leirejä ja teemapäiviä. (Oulun seudun jyrsijäharrastajat ry, i.a.) Myös sosiaalisen median alustoilla kuten Facebookissa on erilaisia yhteisöllisiä ryhmiä, joissa keskustellaan tietyn eläinlajin tai -rodun omistajien kesken. Suomen Ratsastajainliiton (i.a.) verkkosivujen mukaan hevostallilla käyvistä ihmisistä voi syntyä tiivis yhteisö, jopa elinikäinen ystäväpiiri. Talliyhteisö voimaannuttaa ja tuo sisältöä yksilöiden elämiin. (Suomen Ratsastajainliitto, i.a.) Eläimen omistaja voi siis päästä myös osaksi yhteisöä, joka on parhaimmillaan loppuelämän mukana kulkeva ihmishuhdeverkosto.

Eläimiä hyödynnetään jonkin verran seurakunnan työssä. Kaakonkulma- verkkolehdeissä (Sirkka, 2018) kerrotaan Haminan diakoniakoira Ruusasta, joka on otettu mukaan rapsutettavaksi ja tuomaan iloa seurakuntalaisille. Myös Joroisten seurakunta (2018) kertoo Facebook-päivityksessään diakoniakoira Nellistä, jonka työpäivään on kuulunut paljon rakkautta. Diakoniakoirien lisäksi lemmikkien rooli kirkon työssä näkyy myös sellaisina kirkkohetkinä, joihin lemmikit ovat tervetulleita. Lemmikkikirkko on pidetty muun muassa Pirkanmaan Sastamalassa, Salokunnan kirkonmäellä, kertoo Jokinen-Lundén (2023) aluelehti Alueviestin artikkelissa. Samassa artikkelissa esitellään kirkkohetki, jota seurakuntalaiset olivat pyytäneet. Hetki oli ulkona järjestetty lyhyt ehtoolliskirkko eli messu, jonne sai tulla oman lemmikkieläimen kanssa. Äänen pitäminen oli sallittua ja ihmisten nauttiessa kirkkokahveja myös lemmikit saivat herkkupaloja. (Jokinen-Lundén, 2023.) Witick (2023, s. 137) kertoo anglikaanipappi Andrew Linzeystä, joka on ehdottanut sellaisten jumalanpalvelusten ja kirkollisten toimitusten käyttöönottoa, joissa lemmikkieläimet voisivat olla mukana. Hän esittää esimerkkeinä eläinjumalanpalveluksia, eläimille tarkoitettuja hautaamisia, siunaustilaisuuksia ja rukouksia. (Witick, 2023, s. 151.)

2.3 Eläinteologisia näkökulmia

Lemmikkien roolin ja merkityksen kasvamisesta kerrotaan myös Kirkkohallituksen vuonna 2023 julkaisemassa teoksessa *Eläinteologia ja eläinoikeudet kirkon kysymyksenä*. Kyseinen teos on ensimmäinen, mikä käsittelee eläinteologiaa ja eläinoikeuksia kirkon kysymyksenä (Latvus & Pesonen, 2023, s. 9). Käynnissä on muutostrendi, jonka seurauksena lemmikkeihin kohdistuu yhä enemmän huolenpitoa ja hyvinvoinnin huomiointia. Lemmikkien kerrotaan inhimillistyneen merkittävästi, sekä ihmisten suhteen niihin lähentyneen. Keskustelu eläinoikeuksista ei suinkaan ole aina helppoa, ja mielipiteet kärjistyvät herkästi. Kirkon on kuitenkin pidettävä keskustelua yllä, sillä sen tehtävänä on eettisten ja teologisten ulottuvuuksien huomioiminen. (Latvus & Pesonen, 2023, s. 13.)

Yhteiskunnalliset kriisit kuten ilmastokatastrofi ja covid-19-pandemia ovat nostaneet ihmisten tietoisuuteen eläimiä ja niiden kohtelua koskevat eettiset

kysymykset. Ihmiset ovat toiminnallaan edesauttaneet luomakunnan osittaista tuhoutumista, minkä vuoksi suhteemme muuhun luotuun tarvitsee sovituksen ja sovinnon. Teologian yksi näkökulmista on eläinteologia, joka teologian alana syventää ymmärrystämme luomakuntaa kohtaan. Eläinteologiaa voidaan pitää luomakunnan yhtenä kokonaisuutena käsittävän ekoteologian osa-alueena, tai jopa sen rinnakkaisena teologiana. (Hintikka, 2023, s. 16.)

Luterilaisen luomakuntateologian lähtökohtana on käsitys siitä, että kolmiyhteinen Jumala ja Hänen pyhyytensä on läsnä kaikessa luodussa. Jumala on antanut meille lahjaksi luomakunnan, jossa ihmisillä on erityinen vastuu suhteessa muihin. Tämä johtuu siitä, että ihmiset ovat kaikista luoduista ainoita eettiseen pohdintaan kykeneviä. Vastuu syntyy kiitollisuudesta ja kunnioituksesta Luojaan kohtaan. Myös rakkauden kaksoiskäsky toimii lähtökohtana eläinteologialle. Kristittyillä on lähimmäisen rakastamisen ohella vastuu tulevista sukupolvista ja koko luomakunnasta. Eläinteologia tarkasteleekin eläinten paikkaa osana kaikkea luotua, ihmisten suhtautumista eläimiin sekä eläinten kohtelua. (Hintikka, 2023, s. 16–18.) Kristillisestä näkökulmasta eläimet ovat siis osa Jumalan luomaa kaikkeutta, jolloin kristillisen vastuun voidaan nähdä ulottuvan myös lemmikkieläimiin. Kuten Hintikkakin artikkelissaan (2023, s. 18) toteaa, eläinteologia auttaa ihmisiä rakentamaan eläinsuhdettaan vastuullisuuden, kohtuuden ja rakkauden näkökulmasta.

Ihmisten ja eläinten suhteen määrittely ja rajanveto herättävät ihmisissä kysymyksiä, ja teema onkin kulttuurillisesti ja psykologisesti hyvin jännitteinen. Eläinteologiassa käynnissä olevat muutosprosessit herättävät teemassa provosoivan luonteen. Kirkoissa voimakasta keskustelua ovat aiheuttaneet muun muassa sukupuolikysymykset ja ekoteologia, mutta eläinteologian voidaan nähdä ajoittain herättäneen näitäkin teemoja voimakkaampia tunteita ja muutosvastarintaa, sillä kirkko ei ole ottanut teemaan vielä kantaa yhtä selkeästi kuin sukupuoli- ja ympäristökysymyksiin. (Pihkala, 2023, s. 42.)

Eläinteologian muutosvastarinnassa on myös psykososiaalinen näkökulma. Ihminen saattaa syödä lihaa, mutta ei kuitenkaan tahdo tietää tuotantoeläinten kohtelusta mitään, sillä tieto voisi aiheuttaa eettistä ahdistusta. Toisaalta eettinen

pohdinta loisi painetta ihmisten nykyisten elämäntapojen muutoksiin, mutta vanhasta irtautuminen ja uuden opettelu voidaan kokea vaikeana. (Pihkala, 2023, s. 44.)

3 LEMMIKIN MENETYS

3.1 Menetyksen kohtaaminen ja vaikeat tunteet

Lemmikin menettäminen voi merkitä ihmiselle tärkeän suhteen loppumista, ja se voi olla yksi vaikeimmista hetkistä ihmisen elämässä (Chur-Hansen, 2010). Lemmikin ikä, menettämiseen liittyvät syyt ja olosuhteet sekä lemmikin kanssa koetun siteen intensiteetti vaikuttavat kaikki osaltaan siihen, millä tavoin menetys koetaan (Clements ym., 2003, s. 51).

Ihmisellä on usein vastuu päättää lemmikin kuoleman ajankohdasta ja sen toteutavasta. Schuurman ja Laurén (2016, s. 46) kertovat artikkelissaan Marviniin (2006) viitaten lemmikin luonnollisen kuoleman olevan harvinainen, ja päätös lemmikin sairauden hoidosta ja mahdollisesta eutanasiasta on ihmisellä. Kun ihminen joutuu tekemään päätöksen lemmikkinsä elämän päättymisestä, se voi herättää monia vaikeita tunteita ja kysymyksiä. Ihminen voi kokea syyllisyyttä ja sortua ”mitä jos” -ajatteluun. Teinkö liian hätäisen päätöksen, ja olisiko jotain ollut vielä tehtävissä? Vai mietinkö sittenkin päätöstä liian kauan, koska en halunnut päästää irti? Pidensinkö lemmikin kärsimystä? Lemmikin voi menettää eutanasian lisäksi myös muilla tavoin. Lemmikki voi esimerkiksi menehtyä yllättäen tai kadota karkaamisen tai varkauden seurauksena. Näissäkin tapauksissa syyllisyyden tunteet ovat yleisiä, ja ihminen voi pohtia, olisiko hän voinut vaikuttaa tapahtumiin omalla toiminnallaan. (Clements ym., 2003, s. 50–51.)

Diakoni Heidi Metsälä kirjoittaa blogitekstissään ihmisten kokemuksista lemmikin menetyksen jälkeen. Ikävä raastaa, kyyneleet valuvat, elämältä lähtee ajantaju. Joskus ihmiset vertaavat eläintä sisarukseen, ja eläin onkin voinut korvata sen

puutteen. Osa pitää eläintä lapsenaan ja saattaakin puhua menetetyistä lemmikistä enkelipoikana tai -tyttönä. Murheita ihmisille saattaa tuottaa myös kysymys siitä, minne lemmikki sitten menee, kun ihmisestä itsestään aika jättää. Vanhukseen tai vakavasti sairaan ihmisen kohdalla on luonnollista, että diakoniatyöntekijän kanssa halutaan keskustella omasta kuolevaisuudestaan ja lemmikin kohtalosta. (Metsälä, i.a.)

Vesterinen (2020) tutki pro gradu -tutkielmassaan koiran kuolemaa surukokemuksena. Kirjoituskutsuun vastasi 60 koiransa menettänyttä ja aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen. Tuloksista käy ilmi, että yleisiä menetykseen liittyviä tunteita olivat syyllisyys, suru, ahdistus, häpeä, helpotus ja lohtu. Vastajat kuvasivat kokeneensa syyllisyyttä, ahdistusta ja häpeää etenkin lemmikin eutanasian ajankohdan ympärillä. Osa vastaajista koki eutanasian jälkeen myös helpotusta ja lohtua siitä, ettei koira joudu enää kärsimään eikä koirasta tarvitse enää kantaa huolta. (Vesterinen, 2020, s. 18, s. 21–24.)

3.2 Kielletyn surun kokemus

Lemmikin menetys voi aiheuttaa muiden vaikeiden tunteiden ohella ennen kaikkea surua. Chur-Hansen (2010) kertoo Planchonin ym. (2002) viitaten, että lemmikkieläimen kuolemasta aiheutuva suru voidaan kokea yhtä tuhoisana tai jopa tuhoisampana kuin läheisen ihmisen menetyksestä aiheutuva suru. Lemmikin kuolemaa myös surraan hyvin samankaltaisesti kuin läheisen ihmisen kuolemaa (Schuurman, 2017, s. 294). Jokaisessa yhteiskunnassa on kuitenkin joukko sosiaalisia normeja, jotka määrittävät sosiaalisesti hyväksytyt tavat surra. Lemmikin menetystä käsittelevässä kirjallisuudessa nousee usein esille termi *disenfranchised grief*, joka on Kenneth Dokaan määrittelemä termi sellaiselle surulle, jota ei pidetä sosiaalisesti hyväksyttävänä (Spain ym., 2019, s. 555–556). Suomenkielisiä vastineita termille *disenfranchised grief* ovat kielletty suru, sosiaalisesti epäoikeutettu suru, sosiaalisesti hyväksymätön suru, sosiaalisesti kielletty suru ja vaiettu suru (Finto, i.a.). Tässä opinnäytetyössä käytämme kyseisestä ilmiöstä termiä kielletty suru.

Lemmikin menetyksestä aiheutuva suru on tyypillinen esimerkki sellaisesta kielletyn surun muodosta, jossa ystävät, perhe tai laajempi yhteisö ei tunnista lemmikin menetystä todelliseksi menetykseksi (Spain ym., 2019 s. 556). Tiina Sormunen (2022) haastatteli Eläinten ystävä -verkkolehdeissä julkaistuu artikkeliin Pirkanmaan Eläinsuojeluyhdistys Ry:n lemmikkisururyhmän vastuuhenkilöä Annika Salomaata. Salomaa kertoo ihmisten yleensä kokevan lähipiirinsä ymmärtävän lemmikin menetyksestä aiheutuneen surun, mutta lähipiirin ulkopuolisissa yhteisöissä surua ei oteta vakavasti tai lemmikin merkitystä vähätellään. Salomaa toteaa edelleen olevan ymmärtämättömyyttä siitä, että monet pitävät lemmikkiä perheenjäsenenä ja että joillekin lemmikki saattaa olla ainoa perheenjäsen. (Sormunen, 2022.)

Sormunen (2022) haastatteli artikkelissaan myös psykoterapeutti Emilia Kujalaa. Kujalan näkemyksen mukaan kukaan ulkopuolinen ei voi määrittellä lemmikkieläimen tärkeyttä tai surun määrää, joka menetyksestä aiheutuu. Kujala vertaa lemmikin menetyksen kokeneiden saamaa vaillinaista tukea ja joskus kokemaa vähättelevääkin suhtautumista läheisen ihmisen menettäneiden tarjolla oleviin tukiin ja palveluihin. (Sormunen, 2022.) Myös Vesterisen (2020, s. 64–65) tutkimustuloksista kävi ilmi, että suruun ei aina suhtauduta vakavasti, surun odotetaan menevän nopeasti ohi eikä esimerkiksi sairasloman hakemista koeta hyväksyttävänä. Edellä mainitut havainnot yhdessä osoittavat, että lemmikin menetyksen yhteydessä ilmenee kiellettyä surua myös suomalaisessa yhteiskunnassa.

Jossain tapauksissa toiset eivät kestä surevan surua, joskus ei ymmärretä surevan tuskaa ja joskus taas surua puheenaiheena pyritään vaihtamaan tai jopa välttämään, jotta saataisiin surevalle muuta ajateltavaa. Sureva saattaa joskus itsekin vältellä puhumista surustaan säästyäkseen loukkaavilta kommenteilta. (Mielenterveystalo.fi, i.a.) Lauseet, kuten ”voit aina hankkia uuden lemmikin” tai ”se oli vain lemmikki” ovat yleisiä, ja ne vain vahvistavat lemmikin suremiseen liittyvää stigmaa, kertovat Hess-Holden ym. (2017) viitaten Torayhin (2004), Vecchhi-oon ja Saxton-Lopeziin (2013). Vaikka toisten ihmisten reaktiot ja kommentit voivat olla täysin hyvántahtoisia, ne voivat pahentaa surevan oloa.

Kielletty suru estää surevaa ilmaisemasta tunteitaan, ja se voi vaikeuttaa suruprosessia. Tyypillisten suruun liittyvien tunteiden kuten vihan ja syyllisyyden lisäksi kielletty suru voi aiheuttaa häpeää, ahdistusta, masentuneisuutta ja heikentynyttä itsetuntoa. Jos surukokemusta vähätellään, sureva saattaa alkaa itsekin uskomaan siihen, etteivät hänen tunteensa ole oikeutettuja. Tämä puolestaan vahvistaa syyllisyyden ja ahdistuneisuuden tunteita entisestään ja voi vaikeuttaa myös kykyä selviytyä tulevista menetyksistä. (Lamothe, 2019.)

3.3 Surun käsittely vertaistuen avulla

Surevat tarvitsevat empatiaa, läsnäoloa sekä vahvaa sosiaalista tukea. Lähtökohtana selviytymiseen on antaa itselleen lupa suremiseen ja kaikkien tunteiden kokemiseen. Selviytymisprosessin etenemiseksi tilanteen käsitteleminen puhumalla nimenomaan toisten saman kokeneiden kanssa on erityisen tärkeää. (Mielenterveystalo.fi, i.a.) Vertaistuki on kokemustietoon pohjautuvaa tukea, jossa sekä kertojalla että kuulijalla on samanlainen kokemus, joka edesauttaa toisen tarinan ja kokemuksen ymmärtämistä (Terveyskylä.fi, 2023a). Yksilö saa vertaistuesta voimavaroja arkeen sekä tietoa ja toivoa tulevaisuuteen. Vertaistuki luo myös merkityksellisyyden tunteen, kun pystyy auttamaan toista ihmistä omalla kokemuksellaan. (Terveyskylä.fi, 2023b.)

Vertaisryhmät pohjautuvat me-ajattelulle, jossa yksilöt toimivat yhdessä, osallisina ja osallistuen. Vertaistukikäsitteiden määrittelyssä yleisiä ilmaisuja ovatkin muun muassa hengenheimolaisuus, samankaltaisuus ja yhteenkuuluvuus. Toisaalta yksilöiden omat voimavarat vaikuttavat vertaisryhmän toimivuuteen merkittävästi. Vertaisuus perustuu ymmärrykselle toisten samankaltaisille tarpeille, ja täten vertainen onkin joskus ainoa taho, joka yksilöä pystyy oikeasti auttamaan. (Mikkonen, 2011, s. 206, s. 215.) Vertaistukiryhmä auttaa yksilöä selviytymään kriisistä ja luomaan positiivisia mielikuvia (Mikkonen, 2011, s. 218). Mikkonen (2011, s. 206) kiteyttää Nylundiin (2005) viitaten, että vertaistuessa ihmisillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa pyrkien samalla helpottamaan haastavaa elämäntilannettaan. Vertaistuki on tuen muoto, jota voidaan hyödyntää silloin, kun muut tukitoimet ovat soveltumattomia tai riittämättömiä. Vertaistuesta

saatu keskinäinen luottamus vahvistaa yksilön osallisuuden kokemusta ja näin tukee uuden identiteetin rakentumista. (Mikkonen, 2011, s. 204, s. 206.)

Ryhmänohjaajan tulee olla tavoitteellinen ja luoda avointa ilmapiiriä sekä ohjata keskustelua. Ohjaaja mahdollistaa ryhmän tapaamisen ja erilaisten teemojen käsittelyn. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla kaiken ryhmässä esiin tulleen asiantuntija, eikä kaikkeen tarvitse osata vastata. Pääasia on, että ohjaaja luo tilaa keskustelulle, ajatusten vaihtamiselle ja kysymyksille. On hyödyllistä, jos ohjaajalla on perustaito ryhmänohjaukseen. Perustaitoja ovat muun muassa ryhmän ohjauksen tietotaito, vuorovaikutusosaaminen, ryhmädynamiikan tuntemus ja ratkaisukeskeinen ote toiminnalleen. Ryhmän ohjaus edellyttää aitoa kiinnostusta aiheeseen sekä avoimuutta ja rohkeutta keskustella esiin nousseista asioista. Ohjaaja kehittyy roolissaan vuorovaikutukseen ryhmäläisten kanssa. (Laine ym., 2014, s. 4–5.)

Dunn ym. (2005, s. 61) kertovat lemmikkinsä menettäneiden sururyhmästä, jonka he perustivat surevien lemmikinomistajien toiveesta. He arvioivat, että sen 15 vuoden aikana, kun ryhmiä oli järjestetty, osallistujia oli yhteensä noin 2000 henkilöä. Surun ja masennuksen tunteet olivat yleisimpiä syitä, miksi ryhmään osallistuttiin. Ryhmässä osallistujat puhuivat usein stigmosta, joka liittyi lemmikin kuoleman suremiseen. Osallistujien kokemusten mukaan ystävät saattoivat olla empaattisia hetken aikaa, mutta olivat pian alkaneet kyseenalaistaa surevan tunteita ja vaatineet tätä pääsemään jo yli asiasta. Ryhmästä saadun palautteen mukaan ryhmä oli auttanut osallistujia kokemaan olonsa ja surukokemuksensa normaalisti ja ymmärtämään, etteivät he ole yksin surunsa kanssa. (Dunn ym., 2005.)

Muutamia sururyhmiä lemmikin menettäneille on järjestetty aiemmin myös Suomessa, esimerkiksi seurakuntien toimesta. Heidi Metsälä kertoo blogitekstissään Malmin seurakunnassa järjestetyn Lemmikkinsä menettäneiden sururyhmän olleen menestys ja keränneen paljon osallistujia. Niin ikään Kannelmäen seurakunta on järjestänyt ryhmän lemmikkinsä menettäneille. Metsälä näkee ihmisille suunnattujen sururyhmien olevan hyvin samanlaisia kuin lemmikkinsä menettäneiden ryhmät. Ryhmissä saadaan ja annetaan vertaistukea ja käsitellään surua. (Metsälä, i.a.)

Rémillard ym. (2017, s.156–157) puolestaan tutkivat lemmikkinsä menettäneiden surukokemusta Ontario Veterinary College Pet Loss Support Hotlinen (PLSH) eli lemmikin menettäneiden tukipuhelimeen tulleiden 75 puhelun pohjalta. Myös tässä tutkimuksessa tuli esille kokemuksia kielletystä surusta. Tutkimus viittasi siihen, että kronologisen tarinan kertominen lemmikistä ja sen kuolemasta voi auttaa selviytymään surusta. Muistelu, menetykseen liittyvän kirjallisuuden lukeminen, kirjeiden kirjoittaminen ja osallistuminen yhteisöllisiin toimintoihin koettiin hyödyllisenä osana lemmikin menetykseen liittyvän surun käsittelyä. Rémillard ym. (2017, s. 156–157) kertoivat myös viitaten Fieldiin ym. (2009), että vaikka lemmikin kuolema katkaisee fyysisen siteen omistajan ja lemmikin välillä, emotionaalista sidettä voidaan ylläpitää muistojen, valokuvien, rituaalien ja muistomerkkien kautta. Myös Whipple (2021) mainitsee, että tukiryhmät lemmikkinsä menettäneille voisivat olla käytännöllisiä, koska ne tarjoavat vastavuoroista tukea, empatiaa ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Dunnin ym. (2005) ja Rémilladin ym. (2017) kokemukset ja tutkimustulokset osoittavat, että vertaistuki, tarinankerronta ja muistelu voivat olla hyödyllisiä keinoja surun käsittelyyn. Vertaistuen merkitys näyttää korostuvan etenkin kielletyn surun käsittelyssä, koska vertaiset tarjoavat sitä ymmärrystä, jota vaille lemmikin menettäneet saattavat muutoin jäädä. Rémilladin ym. (2007) tutkimustuloksissa mainittujen, tehokkaiden surun käsittelyn keinojen yhdistäminen Dunnin ym. (2005) kehittämän vertaistukiryhmän tyyppisen toiminnan kanssa voisi tehdä surun käsittelystä erityisen vaikuttavaa.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA YHTEISTYÖTAHOT

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Ouluun vertaistukiryhmä, jonne voi tulla avoimesti jakamaan kokemuksia, tunteita ja ajatuksia lemmikin menetyksestä. Oulussa ei ollut saatavilla tämän kaltaisia, matalan kynnyksen palveluita lemmikin menetyksestä aiheutuvien tunteiden käsitteelyyn, ja opinnäytetyömme vastasi osaltaan tähän tarpeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli siis uudenlaisen vertaistoiminnan järjestäminen kokeilevana toimintana Oulun alueelle, ja prosessissa ryhmän osallistujille tarjottiin mahdollisuutta myös hengelliseen tukeen. Ryhmän osallistujilta kerättiin palaute, jonka avulla toimintaa arvioitiin. Opinnäytetyömme tarjoaa siis myös uutta tietoa tämän tyyppisten vertaistukiryhmän tarpeen ja toimivuuden kartoittamiseen.

Aiheemme ympärille liittyy erilaisia sosiaalisia jännitteitä, kuten esimerkiksi kiellettyä surua (disenfranchised grief). Myös kirkon työssä ja teologisessa keskustelussa eläinten ja ihmisten suhteen nähdään olevan kulttuurisesti ja psykologisesti jännitteinen. Kielletyn surun kokemus vaikeuttaa surusta selviytymistä entisestään. Näiden seikkojen vuoksi tämän opinnäytetyön tavoitteita olivat lemmikin menetyksestä aiheutuvien tunteiden normalisointi sekä siihen liittyvän yhteiskunnallisen, teologisen ja sosiaalisen stigman vähentäminen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää meitä ammatillisesti. Haavoituvassa asemassa olevien ja vaiennettujen ihmisten etujen puolustaminen sekä hyvinvoinnin suojaavien ja riskitekijöiden tunnistaminen ja varhainen tukeminen kuuluvat sosionomin (AMK) kompetensseihin eli osaamisvaatimuksiin. Sosionomin tulee myös kyetä innovatiiviseen ongelmanratkaisuun ja tutkimus- ja kehittämismenetelmien soveltamiseen toimintakäytäntöjen kehittämiseksi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Nämä osaamisalueet ovat keskeisiä tässä opinnäytetyössä. Saavutettuja ammatillisia tavoitteita ja kehittymistä käsitellään laajemmin luvussa 7.

Päyhteistyökumppanimme tässä opinnäytetyössä oli Hyvän Mielen Talo, joka on Oulun keskustan alueella sijaitseva yhdistys. Hyvän Mielen Talon päätoimiala

on mielenterveyspalvelut. Hyvän mielen talon toiminta on kohdistettu kaikille mielenterveyden häiriöstä tai psyykkisestä sairaudesta kärsiville ja heidän läheisilleen. Se pyrkii toiminnallaan vahvistamaan ihmisten mielen hyvinvointia, ennaltaehkäisemään mielenterveyden häiriöitä ja tukemaan toipumista. Yhdistys tarjoaa vapaaehtoistyötä ja edistää sekä mielenterveyskuntoutujien että heidän omaistensa vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia. Yhdistyksen tarjonta ei kohdistu ainoastaan mielenterveyden häiriöstä kärsiville, vaan se pyrkii esimerkiksi vertaistuen avulla ehkäisemään ja vähentämään ihmisten yksin jäämisen ja eristyneisyyden kokemuksia. Yhdistyksen toiminta perustuu arvostavaan kohtaamiseen ja voimavaralähtöisyyteen, ja sen toimintaa ovat muun muassa tapahtumat ja monet erilaiset ryhmät. (Hyvän mielen talo, i.a.-a.)

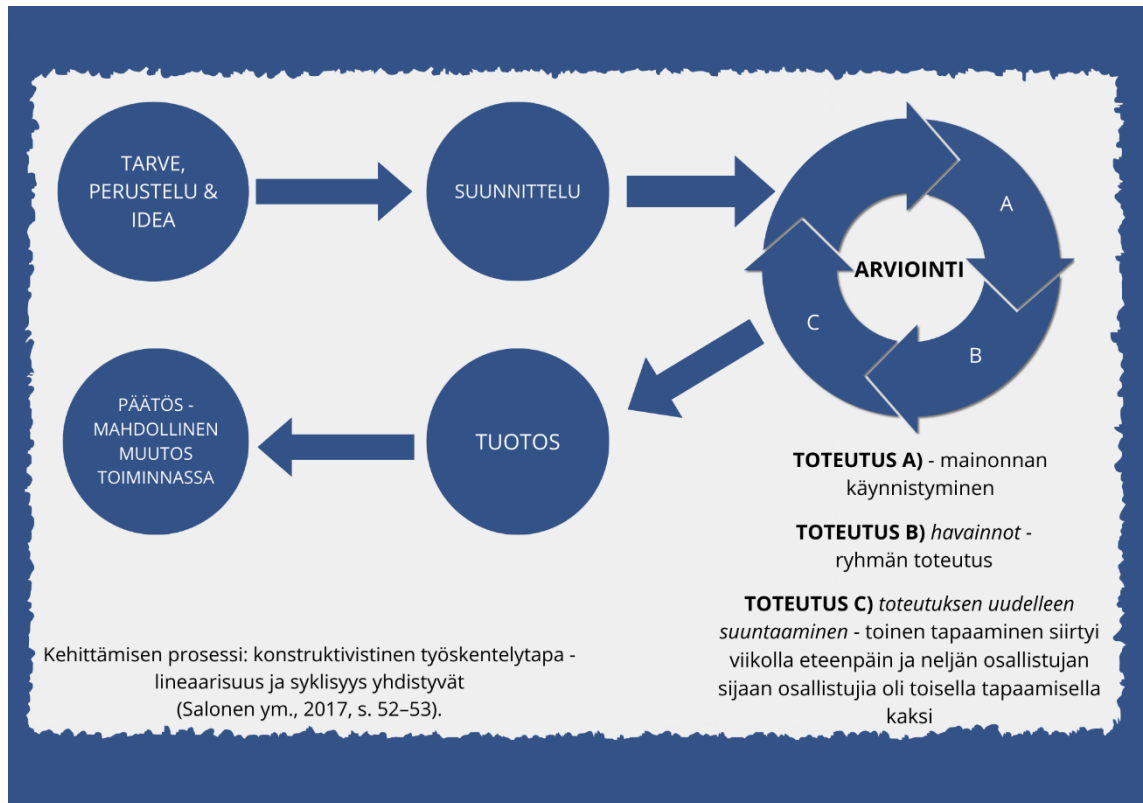
Toinen, pienemmässä roolissa tässä opinnäytetyössä toiminut yhteistyökumppani oli Oulun seurakuntayhtymä. Oulun seurakuntayhtymä tarjoaa kaikille tasa-vertaisen ja esteettömän mahdollisuuden osallistua seurakunnan toimintaan ja saada diakonisia palveluita. Seurakuntayhtymän diakoniset erityispalvelut kattavat kuulo-, näkö- ja kehitysvamma palvelut. Lisäksi se tarjoaa lapsi- ja perhetyön ja erityisnuorisotyön palveluita sekä erityistukea päihde- ja kriminaalityön ja asunnottomien palveluihin. Diakonisten erityispalveluiden vastaanotto on Oulun keskustassa sijaitsevassa seurakuntakeskus Sofiassa, ja niiden palvelumuodot ovat yhteisiä kaikille Oulun seitsemän seurakunnan alueen asukkaille. Diakoniatyöntekijän kanssa voi keskustella mistä tahansa ongelmista, suruista tai asioista, jotka kullekin ovat sillä hetkellä ajankohtaisia. Parhaimmillaan keskustelu voi avata elämälle uuden, valoisan suunnan. (Oulun seurakuntayhtymä, i.a.)

5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

5.1 Ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyöprosessimme vaiheisiin kuului useita erilaisia kehittämisen menetelmiä. Menetelmät ovat käytännön keinoja ja työskentelytapoja, jolla päästään haluttuihin tavoitteisiin (Salonen ym., 2017, s. 55). Salonen (2013, s. 22–23) mainitsee kehittämisen menetelminä muun muassa kokeilevan toiminnan, dialogisen keskustelun ja kirjalliset menetelmät, joita tässäkin opinnäytetyössä hyödynnettiin. Keskeisin kehittämisen menetelmä opinnäytetyössämme oli kokeileva toiminta, eli käytännössä vertaistukiryhmän perustaminen. Kirjallisena menetelmänä toimivat palautelomakkeet (Liite 6), jonka avulla ryhmän osallistujilta kerättiin arvokasta palautetta toiminnan toteutuksesta. Lisäksi käytimme dialogista keskustelua muun muassa yhteistyökumppaneiden tapaamisissa ja yhteisessä suunnittelussa.

Kehittämistoiminnassa työskentely etenee vaiheittain. Vaiheita kuvataan usein lineaarisella mallilla, jossa vaiheet etenevät loogisesti yksi kerrallaan. Käytännössä kehittämistoiminnan vaiheet kuitenkin usein lomittuvat ja ovat joskus jopa yhtäaikaisia. Nykyisessä, nopeiden muutosten tahdittamassa ja monimutkaisessa toimintaympäristössä lineaarinen malli ei ole yksinään toimiva, vaan sen rinnalla toimii yhä enemmän syklinen eteneminen, jota kutsutaan myös spiraalisuudeksi. Työskentelytapaa, jossa lineaarisuus ja syklistyys yhdistyvät prosessin eri vaiheissa, kutsutaan konstruktivistiseksi malliksi. Konstruktivistista mallia mukaileva kehittäminen perustuu yhdessä tekemiseen, yhteisöllisyyteen, osallisuuteen, jatkuvaan ja vahvaan reflektioon sekä toiminnassa oppimiseen. (Salonen ym., 2017, s. 52–53.) Opinnäytetyön prosessimme tuli olla joustava sen ihmiskeskeisyyden ja asiakaslähtöisyyden vuoksi. Prosessiin sisältyi syklistyttä eivätkä eri vaiheet toteutuneet täysin lineaarisesti. Prosessin eri vaiheet limittyivät osin keskenään, toimintaa arvioitiin ja suunnitelmaa muokattiin prosessin eri vaiheissa muuttuvia tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyömme prosessin toteutumista voidaan siis kuvata konstruktivistisella mallilla (Kuvio 1).



Kuvio 1. Prosessin kuvaus. Konstruktivistinen malli. (Salonen ym., 2017 s. 52–53.)

Opinnäytetyöprosessimme sai alkunsa henkilökohtaisesta tarpeesta. Olimme molemmat joutuneet vuoden aikana etsimään rakkaille koirillemme uudet kodit, ja koimme luopumisesta aiheutuvat tunteet vaikeina. Luopuminen nosti pintaan myös tunteita aiemmin menehtyneistä lemmikeistä. Yritimme etsiä tukea tilanteeseen huomaten, ettei esimerkiksi vertaistukiryhmiä lemmikkinsä menettäneille ollut saatavilla Oulussa. Löysimme kuitenkin suljetun Facebook-ryhmän ”Lemmikin menettäneiden sururyhmä”, jossa ihmiset jakavat menetyksen kokemuksiaan. Facebook-ryhmässä käytyjä keskusteluita seurattessamme havaitsimme, että ihmiset kokivat menetyksestä puhumisen ja ryhmästä saadun vertaistuen helpottavana. Keskusteluissa nousi esille myös ihmisten harmittelua siitä, että vertaistukiryhmiä lemmikkinsä menettäneille on huonosti saatavilla. Tämä tapahtumaketju sai meidät huomaamaan kehittämistarpeen, ja aloimme ideoida vertaistukiryhmän toteuttamista osana opinnäytetyötä.

Ideointi jatkui ideapaperin kirjoittamisella, ja sen hyväksymisen jälkeen aloimme pohtia mahdollisia yhteistyökumppaneita. Lähdimme kartoittamaan Oulun alueella sijaitsevia kolmannen sektorin toimijoita, joilla olisi kokemusta vertaistoiminnasta. Tarkoitusta palvelevaksi yhdistykseksi osoittautui Hyvän Mielen Talo, koska heillä on pitkäaikainen kokemus vertaistoiminnasta. Lisäksi Hyvän Mielen Talon arvot peilaavat niitä tavoitteita, joihin tällä opinnäytetyöllä ja ryhmän kehittämisellä pyrimme. Näihin arvoihin kuuluvat ihmisen sisäisen voiman tunteen kasvaminen, inhimillisen arvokkuuden säilyttäminen, tasavertaisten oikeuksien toteutuminen sekä kokemusasiantuntijuuden ja tutkimukseen perustuvan tieteellisen tiedon arvostaminen (Hyvän Mielen Talo, i.a.-b). Opinnäytetyömme tuottama tieto on myös hyödyllistä Hyvän Mielen Talolle, ja he pystyvät hyödyntämään tuotettua tietoa myöhemmässä toiminnassaan, etenkin silloin, jos Hyvän Mielen Talo haluaa jossain vaiheessa tehdä ryhmästä pysyvämmän osan toimintaansa. Otimme yhteyttä Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtajaan, kerroimme ideamme ja perustelimme yhteistyön lähtökohdat. Hyvän Mielen Talo suostui yhteistyöhön, ja siitä tuli opinnäytetyömme pääasiallinen yhteistyökumppani.

Opiskelemme kirkon alan tutkintoa, ja tämän vuoksi opinnäytetyöhömmä tuli sisällyttää diakonista näkökulmaa. Toinen meistä suoritti ideointivaiheen aikana diakoniatyön harjoitteluaan Oulun seurakuntayhtymän diakonisissa erityispalveluissa. Harjoittelu opetti, että myös seurakunta tarjoaa monenlaista vertaistukitoimintaa. Tämän havainnon pohjalta ideoimme mallia, jossa saisimme yhdistettyä seurakunnan ja diakonisen näkökulman osaksi vertaistukiryhmää ja opinnäytetyötä.

Tarjosimme yhteistyöideaa Oulun seurakuntayhtymän diakonisten erityispalveluiden tiimiesihenkilölle, ja perustelimme yhteistyötarjoustamme sillä, että seurakunnan osallistuminen tukisi tämänhetkistä Oulun seurakuntayhtymän strategiaa. Oulun seurakuntayhtymän toiminta- ja taloussuunnitelmassa 2024–2025 käydään läpi toimintaympäristön muutosta, johon pyritään vastaamaan vuoteen 2026 ulottuvalla strategialla. Sen painopisteitä ovat: 1. Rakennamme tietä hengellisyyteen, jossa yhdistyvät uudet toimintatavat ja kristillinen perinne, 2. Toimimme kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ja vähäosaisten puolustajana sekä 3. Mahdollistamme ihmisten toimimisen vastuunkantajina kattavasti ja laaja-

alaisesti. (Oulun seurakuntayhtymä, 2022, s. 5.) Vertaistukiryhmä lemmikkinsä menettäneille tukee tätä strategiaa tuomalla uusia toimintatapoja, jotka vastaavat ihmisten monimuotoisiin hengellisiin tarpeisiin muuttuvassa toimintaympäristössä.

Lisäsimme myös, että lemmikin menetys on suuri muutos ihmisen elämässä, joten on erityisen tärkeää, että surun kohdanneille on tarjolla myös hengellistä tukea ja että ryhmän ohjaajilla on osaamista ja valmiutta käsitellä surua osallistujien kanssa vaikkapa rukoukseen turvautuen. Kuolema on luonnollinen osa kaikkien elinkaarta, ja surua käsiteltäessä voi joillekin ihmisille olla hyvinkin tärkeää ja helpottavaa miettiä, mitä kuoleman jälkeen tapahtuu. Diakonisten erityispalveluiden tiimiesihenkilö oli samaa mieltä, ja hän toi asiaan vielä uusia näkökulmia: Seurakunnan ja diakonian tehtävä ulottuu koko luomakuntaan. Koko luomakunta on arvokas ja näin ollen myös lemmikkejä käsittelevät aiheet kuuluvat diakoniatyöhön, vaikka toiminnan kohderyhmä ovatkin lemmikkinsä menettäneet läheisen ihmisen menettäneiden sijaan (Kari Rekilä, diakoniatyöntekijä ja diakonisten erityispalveluiden tiimiesimies, henkilökohtainen tiedonanto 20.11.2023). Näiden mielenkiintoisten keskusteluiden ja yhtenevien ajatusten myötä saimme myös Oulun seurakuntayhtymän yhteistyökumppaniksemme.

Tämän jälkeen sovimme molempien yhteistyökumppaneiden edustajien kanssa yhteistyötapaamisen. Tapaamisessa esitimme ideapaperin sisällön ja jatkoimme ideointia yhdessä. Dialogisen keskustelun ja osallistujien erilaisten näkökulmien avulla saimme kehitettyä ideaa eteenpäin. Tapaamisen aikana keskustelimme opinnäytetyön tavoitteista, ryhmän toteutuksesta ja sisällöstä sekä aikataulusta. Päätimme, että ryhmä toteutetaan pääyhteistyökumppanin eli Hyvän Mielen Talon tiloissa. Rajasimme aihetta sen verran, että päätimme suunnata ryhmän vain aikuisille, koska Hyvän Mielen Talon toiminta on suunnattu täysi-ikäisille henkilöille. Lisäksi aikuisille suunnattu ryhmä helpotti omaa työtämme siten, että pysyimme suunnittelemaan ryhmän sisältöä ja ohjelmaa ilman, että ohjelman olisi täytynyt olla lasten tai nuorten ikätasolle sopivaa. Asioiden läpikäyminen ja keskustelu lasten ja nuorten kanssa vaatii aina erilaista kohtaamista ja herkkyyttä kuin aikuisten kanssa työskentely.

Rajasimme ryhmän tapaamiskertojen määrän kahteen. Pohdimme yhdessä sitä, että kaksi ryhmätapaamista voi olla lyhyt aika osallistujien tunteiden käsittelylle ja yhteyden syntymiselle, mutta opinnäytetyömme aikataulu ei mahdollistanut pidempiaikaista ryhmää. Ideoimme ryhmien sisältöä alustavasti siten, että ensimmäinen ryhmätapaaminen keskittyisi osallistujien tarinoihin ja tunteisiin ja toisella tapaamisella voisimme jo ohjata osallistujien katsetta kohti tulevaa ja auttaa heitä tunnistamaan omia voimavarojaan.

Samalla yhteistyötapaamisella sovimme myös seurakunnan roolista ryhmän toteutuksessa. Ryhmän kokoontumispaikkana toiminut Hyvän Mielen Talo on uskonnollisesti sitoutumaton yhteisö, joten päätimme yhdessä, ettei ryhmään suunnitella hengellistä sisältöä. Sovimme, että tarvittaessa ohjaamme mahdolliset hengellisen tuen tarpeessa olevat osallistujat Oulun seurakuntayhtymän diakonille. Tapaamisen päätteeksi allekirjoitimme opinnäytetyön sopimuksen pääyhteistyökumppanimme Hyvän Mielen Talon edustajan kanssa. Seurakunnan edustajan kanssa sovimme asiat vain suullisesti, koska hän kertoi sen riittävän tässä yhteistyössä.

Varsinainen suunnittelu alkoi siitä, että sovimme lopulliset päivämäärät ryhmän toteutumiselle yhdessä Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtajan kanssa. Päivämäärien sopiminen riittävän aikaisin oli tärkeää siksi, että pystyimme aikataulutamaan työtämme ja aloittamaan mainosten laatimisen ajoissa. Vaikka ryhmän sisältö ja rakenne olivat vasta muotoutumassa, meidän tuli päästä aloittamaan markkinointi ajoissa, koska aikataulumme oli rajallinen. Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtaja varasi meille sopivan ryhmätilan heidän tiloistaan ajankohdille 31.1.2024 ja 14.2.2024. Sovimme, että molemmat ryhmät toteutuvat kello 17–19. Tässä vaiheessa meillä oli mainokseen vaadittavat tiedot ryhmän toteutuspaikasta, päivämääristä ja kellonajoista.

Seuraavaksi keskustelimme Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtajan kanssa ryhmän ilmoittautumiseen liittyvistä asioista, koska myös ilmoittautumisohjeet täytyi saada mainokseen. Hän ehdotti, että hoitaisimme ilmoittautumiset Hyvän Mielen Talon infon kautta. Tämä tapa osoittautui kuitenkin ongelmalliseksi, koska tarvitsimme ajantasaisen tiedon osallistujamääristä. Ajantasainen tieto ja suora

kommunikaatio ilmoittautujien kanssa helpottaisivat työskentelyämme. Sopivimmaksi vaihtoehdoksi jäi siis hoitaa ilmoittautumiset suoraan meidän kauttamme. Tämä järjestely vaati erityishuomiota tietosuojan vuoksi, koska ihmisten tietojen kerääminen muodostaa aina tietojen kerääjälle rekisterin.

Otimme ilmoittautumiset vastaan omiin opiskelijasähköposteihimme huomioiden tietosuojan. Tietosuojan huomioiminen tapahtui käytännössä siten, että loimme suojatun Excel-taulukon, johon keräsimme ilmoittautujien nimet, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet. Excel-taulukon pohja oli niin tietokoneidemme kuin koulun Office-tiliemme salasanojen takana, ja tämä loi turvaa tiedoille. Ilmoittautujien kuuluu saada nähtäväksi tietosuojaseloste, ja tämän toteutimme kertomalla asian ilmoittautujille lähetetyissä saatekirjeessä (Liite 1).

Jokaiselle osallistujalle siis lähetettiin ilmoittautumisen yhteydessä laatimamme saatekirje (Liite 1). Saatekirjeen alussa toivotettiin osallistuja tervetulleeksi, minkä jälkeen kuvattiin lyhyesti ryhmän sisältöä. Saatekirjeessä käsiteltiin myös tietosuojaan liittyviä asioita kuten sitä, miten ja kuinka kauan osallistujien tietoja säilytetään ja mihin niitä käytetään. Saatekirjeessä muistutettiin tietosuoja-asioiden lisäksi muun muassa salassapitovelvollisuuden noudattamisesta. Ilmoittautujia pyydettiin myös ilmoittamaan mahdollisista peruutuksista viipymättä. Kirjeen lopussa kerrottiin myös siitä, että osallistujilla on mahdollisuus saada hengellistä tukea toisen yhteistyökumppanimme Oulun seurakuntayhtymän yhteyshenkilön kautta.

Tässä vaiheessa työroolien jakaminen tuli ajankohtaiseksi, jotta saisimme omat yhteystietomme mainokseen esille sopivalla tavalla. Toinen meistä otti vastuulle ilmoittautumisten vastaanottamisen ja saatekirjeiden lähettämisen. Toisen vastuualueena oli puolestaan toimia yhteyshenkilönä ryhmää koskevissa tiedusteluissa. Mainosten visuaalisen ilmeen suunnittelu, markkinointi ja viestintä yhteistyökumppaneiden kanssa sekä muut prosessiin liittyvät tehtävät olivat molempien yhteisiä vastuualueita.

Kun tarvittavat tiedot mainosta varten oli kerätty, oli aika aloittaa mainoksen tekeminen. Teimme mainoksen digitaalisen Canva-työkalun ilmaisversiolla. Hyvän

Mielen Talon viestinnästä vastaava henkilö ohjeisti meitä mainosten tekemisessä. Pyrimme tekemään mainoksesta mahdollisimman informatiivisen, selkeän ja ytimekkään. Kirjoitimme mainokseen vain oleellisimmat tiedot, joita ilmoittautajat siinä vaiheessa tarvitsivat, eli kenelle ryhmä oli suunnattu, ryhmän ajan kohta, paikka ja ilmoittautumisohteet. Näin mainos pysyi visuaalisesti selkeänä ja helpommin luettavana. Lisäksi toimme mainoksessa ilmi, että meihin voi ottaa yhteyttä, jos ryhmästä syntyy kysyttävää. Tästä tuli ryhmän päämainos (Liite 2), joka oli tarkoitettu tulostettavaksi sekä jaettavaksi sellaisenaan sosiaalisessa mediassa, etenkin Facebookissa.

Päämainoksen lisäksi teimme sellaiset versiot mainoksista, jotka sopivat paremmin Instagramin ja Facebookin tarinat-osioihin. Teimme myös Instagram-julkaisuun sopivan mainoksen sekä bannerin, jota käytettiin Hyvän Mielen Talon verkkosivujen uutiset-osiossa. Nämä mainokset noudattelivat samanlaista visuaalista ilmettä kuin päämainos, mutta ne olivat vähemmän informatiivisia. Näiden mainosten yhteydessä jaettiin saateteksti, joka mukaili päämainoksen (Liite 2) tekstiä. Mainokset ladattiin PNG-muodossa, koska se oli toimivin tiedostomuoto so-
memainosten jakamiseen.

5.2 Toteutus

Kun mainos oli valmis, oli aika siirtyä varsinaiseen toteutusvaiheeseen. Ryhmä tarvitsee tietenkin osallistujia toteutuakseen, ja halukkaat osallistujat tavoitetaan markkinoinnin avulla. Aloitimme siis markkinoinnista, johon saimme apua Hyvän Mielen Talon viestinnästä vastaavalta henkilöltä. Viestinnän vastaava julkaisi mainoksemme Hyvän Mielen Talon verkkosivuilla, Facebook-sivuilla ja Instagramissa. Jaoimme mainosta myös itse omilla Facebook-seinillämme ja saimme sen myötä omilta Facebook-kavereiltamme muutamia jakoja mainokselle. Lisäksi jaoimme mainoksen Facebookissa olevaan suljettuun lemmikin menettäneiden sururyhmään, Heinäpään naapuruston ryhmään ja Ilmoitustaulu Oulu -ryhmään. Yritimme julkaista mainosta myös muutamassa muussa Facebook-ryhmässä, mutta julkaisua ei niissä ryhmissä hyväksytty. Lähetimme

mainoksen myös toisen yhteistyökumppanimme eli Oulun seurakuntayhtymän edustajalle, joka jakoi mainoksen Kirkko Oulussa -Facebook-ryhmään.

Somemarkkinoinnin lisäksi tulostimme mainoksia ja veimme niitä näkyville Oulun keskustan alueelle. Mainoksia vietiin Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampukselle, viiden eri yrityksen avoimille ilmoitustauluille, Kumppanuuskeskukseen sekä Seurakuntatalo Sofiaan. Näiden lisäksi yritimme tavoittaa kohderyhmää eläinlääkäriasemien kautta. Hyvän Mielen Talon viestinnän vastaava lähetti mainosta sähköpostitse yhdelletoista Oulussa sijaitsevalle eläinlääkäriasemalle, ja tämän lisäksi veimme itse yhden tulostetun mainoksen näkyville Oulun keskustan alueella sijaitsevalle eläinlääkäriasemalle. Hyvän Mielen Talon viestinnän vastaava hyödynsi myös heidän yksityisiä sähköpostilistojaan, joiden kautta hän lähetti mainosta arvionsa mukaan noin kahteensataan sähköpostiosoitteeseen.

Toteutusvaiheessa huolehdimme markkinoinnin lisäksi jatkuvasti ilmoittautumisista sekä viestinnästä osallistujien ja yhteistyökumppanien kanssa. Tavoitteemme oli saada vähintään kaksi osallistujaa, jotka olisivat muodostaneet pienryhmän. Maksimimäärä oli 10 osallistujaa. Mainoksessa pyydettiin ilmoittautumaan viimeistään 24.1.2024 mennessä, ja ensimmäinen ryhmätapaaminen oli 31.1.2024. Näin ollen meille jäi viikko aikaa asioiden järjestelyyn ennen ensimmäistä ryhmän toteutuspäivää. Tämän viikon aikana teimme ryhmän lopullisen sisällön ja aikataulun (Liite 3). Jätimme sisällön ja aikataulun laatimisen tälle viikolle siksi, että pystyimme suhteuttamaan sen lopullisen osallistujamäärän mukaisesti. Lopullinen osallistujamäärä oli 4 henkilöä.

Hess-Holden ym. (2017) ovat luoneet oppaan lemmikkisururyhmien ohjaukseen. Oppaan sisältö on saanut vaikutteita sosiaalityöntekijä Kathleen Dunnin työstä, jolla on yli 15 vuoden kokemus lemmikkisururyhmien ohjaamisesta. Dunnin (2005) sururyhmissä tilassa olevalle valkotaululle kirjoitetaan valmiiksi näkyviin illan ohjelma ja aikataulu. Kun osallistujat saapuvat, he saavat lisätä taululle omat nimensä sekä menettämiensä lemmikkien nimet. Tämän jälkeen ryhmänohjaajat kertovat osallistujille ryhmän säännöt ja varmistavat, että kaikki osallistujat sitoutuvat noudattamaan niitä. Seuraavaksi ryhmänohjaajat ja osallistujat esittäytyvät toisilleen lyhyesti. Sitten ohjaajat avaavat ryhmän ohjelman kertomalla eläinten

merkitykseen, ihmisen ja eläimen väliseen siteeseen (human-animal bond) sekä suruprosessiin ja surun oireisiin liittyvää tietoa. Tieto auttaa osallistujia ymmärtämään, että heidän tunteensa ovat oikeutettuja ja heillä on lupa surra. Tämän jälkeen ryhmän jäseniä pyydetään kertomaan omista kokemuksistaan. Ryhmänohjaajien tehtävänä on ohjata keskustelua ja pyrkiä osallistamaan kaikkia ryhmän jäseniä. Tarpeen vaatiessa ryhmänohjaajat myös lohduttavat osallistujia. Ryhmä päätetään loppukevennykseen, jossa osallistujia pyydetään kertomaan jokin humoristinen asia lemmikistään. Ennen kuin osallistujat poistuvat, heille voidaan antaa mukaan monisteita kotiin vietäväksi. (Hess-Holden ym., 2017.) Ryhmämme käytännön toteutus suunniteltiin soveltuvien osin Dunnin (2005) lemmikien sururyhmien ja Hess-Holdenin ym. (2017) oppaan rakennetta mukailen. Ryhmissä oli myös keskustelua ohjaavat teemat ja niihin liittyviä harjoitteita. Ryhmien lopullinen sisältö, teemat ja harjoitteet kuvataan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

Lähetimme ryhmäläisille ennen ensimmäistä ryhmätapaamista viestin, jossa pohjustimme Dunnin (2005) tavoin lemmikin merkitykseen ja menetykseen, kiellettyyn suruun ja vertaistukeen liittyviä asioita. Viesti orientoi ryhmäläisiä käsiteltäviin aiheisiin sekä toimi samalla muistutuksena tulevasta ryhmätapaamisesta. Viestissä kysyimme mahdollisista allergioista sekä annoimme saapumisohjeet. Varmuuden vuoksi laitoimme Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtajan puhelinnumeron viestiin, jotta ryhmäläiset tietäisivät keneen olla yhteydessä, mikäli ei löytäisi perille. Huolehdimme jo ryhmätilaa varatessamme, että Hyvän Mielen Talolta varattu tila on riittävän suuri, koska ihmisillä tulee olla mahdollisuus esimerkiksi istua muista kauempana niin halutessaan.

Teimme molemmille ryhmätapaamiselle oman diaesityksen, jossa toivotettiin osallistujat tervetulleeksi sekä näytettiin tapaamisten sisältö ja aikataulu (Liite 3). Diaesityksissä olivat näkyvissä myös ohjeet ryhmässä tehtävien harjoitteiden tekemiseen, vaikka kerroimme ne myös sanallisesti. Lisäksi laadimme ryhmän säännöt ja turvallisemman tilan periaatteet (Liite 4), jotka olivat myös osana diaesitystä. Diaesitykset olivat näkyvillä molempien ryhmäkertojen alusta loppuun asti tilassa olevalla näytöllä, ja ne tukivat ryhmien ohjelmaa ja sisältöä. Ryhmissä näytettyjen diaesitysten lisäksi laadimme ryhmään osallistujille kirjalliset

materiaalit, jotka tulostimme ja nidoimme yhteen. Kirjallinen materiaali sisälsi esimerkiksi ryhmien aikataulut, säännöt ja turvallisemman tilan periaatteet. Lisäksi kirjallisissa materiaaleissa oli kotona tehtäviä harjoitteita sekä diakoniatyöntekijän numero hengellistä tukea kaipaaville. Liitteessä 5 on nähtävillä kuva kirjallisista materiaaleista. Emme tuoneet kirjallisia materiaaleja tai diaesityksiä kokonaisuudessaan nähtäväksi opinnäytetyössämme niiden laajuuden vuoksi.

Me ohjaajat saavuimme Hyvän Mielen Talolle valmistelemaan Ilona-ryhmätilaa 31.1.2024 kello 16:30. Laitoimme diaesityksen valmiiksi näkyville, toimme tilaan Hyvän Mielen Talon tarjoamat kahvit, teet ja keksit sekä laitoimme pöydälle esille nenäliinoja, paperia ja kyniä. Kaikki neljä ilmoittautunutta osallistujaa saapui sovitusti kello 17:00. Ståhlberg (2019, s. 71) kertoo pienryhmäohjaajan oppaassaan, että ryhmätapaamisen ensimmäinen puolituntinen vaikuttaa suurelta osin koko ryhmätoiminnan onnistumiseen. Halusimme siis ohjaajina tehdä kaikkien olon alusta asti mukavaksi, ja siksi heti alkuun toivotimme jokaisen ryhmään osallistujan henkilökohtaisesti tervetulleeksi. Ryhmäläisille laadittu materiaali jaettiin heti ryhmän alussa kullekin ryhmäläiselle. Kun ryhmäläiset olivat ottaneet kahvia ja löytäneet itselleen mieluisan istumapaikan, esittäydyimme osallistujille vielä uudelleen ja kerroimme heille ryhmän taustoista ja tarkoituksesta. Seuraavaksi kävimme läpi ryhmän säännöt ja turvallisemman tilan periaatteet ja varmistimme, että kaikki hyväksyivät ne.

Ensimmäisen tapaamisen teemana olivat tutustuminen, muistelu ja tunteet. Ensimmäiseksi pyysimme osallistujia kirjoittamaan edessään olevalle paperille omat nimensä ja lemmikin tai lemmikkien nimet, joita he olivat ryhmässä muistelemassa. Pyysimme kirjoittamaan ylös myös sen, minkä eläinlajin edustaja on kyseessä. Tämän jälkeen pyysimme osallistujia asettamaan paperin pöydälle eteensä siten, että muut osallistajat näkevät sen. Näin myös meidän oli helpompi puhutella osallistujia heidän nimillään. Myös me ohjaajat teimme samoin, koska kuten Ståhlberg (2019, s. 39) kertoo, ryhmänohjaaja voi olla oma itsensä ja samalla tasolla ryhmän kanssa pitäen ryhmän ohjat silti käsissään. Seuraavaksi teimme kierroksen, jossa jokainen sai halutessaan kertoa tarinansa. Toinen meistä ohjaajista aloitti kierroksen poistaakseen ryhmäläisiltä aloittajan paineen. Ståhlberg (2019, s. 39) mainitsee myös, että ohjaajan avoimuus ja oman

kokemushistorian hyödyntäminen voivat lisätä ohjaajan arvostettavuutta ryhmässä. Tämän vuoksi päätimme jakaa omat tarinamme osallistujien kanssa. Tämä lisäsi ryhmäläisten luottamusta ja rohkeutta jakaa omia kokemuksiaan.

Kun olimme ohjaajina aloittaneet kierroksen, jokainen ryhmäläinen kertoi vuorollaan oman nimensä, lemmikkinsä nimen, lajin ja kauanko menetyksestä on aikaa. Toiset kertoivat lemmikeistään pidempään ja toiset lyhyemmin. Osa ryhmäläisistä näytti kuvan lemmikeistään, mikä konkretisoi ohjaajille ja muille ryhmäläisille henkilön kertomaa. Ryhmäläiset pystyivät hienosti sanoittamaan sen, jos he eivät halunneet tai pystyneet vielä jakamaan asioita tai kokivat puhumisen vaikeaksi. Olimme painottaneet jo ryhmän säännöissä ja turvallisemman tilan periaatteissa sitä, että jokainen saa osallistua omalla tavallaan ja jakaa vain sen verran kuin kokee itselleen mukavaksi. Tässä onnistuimme ryhmänohjaajina, sillä osallistujat tunnistivat omat rajansa eivätkä lähteneet toimimaan yli voimavarojensa.

Kolme osallistujaa muisteli koiria ja yksi osallistuja muisteli kissaa. Me ohjaajat muistelimme koiria. Kun valtaosa ryhmäläisten muistelemista lemmikeistä oli koiria, myös keskustelu painottui ajoittain vain koira-aiheisiin teemoihin. Tämä herätti meissä ohjaajissa huolta siitä, tuntisiko kissaa muisteleva henkilö olonsa ulkopuoliseksi. Tässä vaiheessa meidän roolimme tuli tärkeäksi, ja keskityimme osallistamaan kissan menettänyttä henkilöä mukaan keskusteluun. Lisäksi ohjasimme koko ryhmän keskustelua kysymysten ja kommenttien avulla takaisin kaikkia osallistavaan, yhteiseen keskusteluun. Huomasimme myös muiden ryhmäläisten kyselevän kissaa muistelevalta ryhmäläiseltä hänen kokemuksistaan, mikä oli positiivinen havainto.

Sanallinen ilmaisu vieraassa joukossa ei ole kaikille luontaista, eikä tällaista ryhmän jäsentä tulisi painostaa puhumaan. Pelkkä kuuntelu ja toisten tarkkailu voi antaa hiljaiselle ryhmäläiselle paljonkin, ja häntä voi huomioida sanattomalla viestinnällä. (Harmanen ym., 2020, s. 17.) Yksi ryhmämme osallistuja koki puhumisen ryhmässä itselleen vaikeaksi, ja hän halusi mieluummin olla kuuntelijan roolissa. Annoimme hänelle sen tilan, jonka hän tarvitsi, ja näin mahdollistimme erilaiset tavat osallistua. Annoimme hänelle tilaisuuksia puhua, mutta emme painostaneet siihen. Huomasimme hänen vastaavan kysymyksiin, vaikka hän ei

oma-aloitteisesti aloittanutkaan puhumista. Pyrimme myös keskittymään sanattomaan viestintään ottamalla häneen katsekontaktia, ja havaitsimme myös hänen tekevän samoin esimerkiksi nyökkäilemällä kuunnellessaan toisten tarinoita.

Tutustumisen ja muistelun jälkeen olimme jättäneet ohjelmaan tilaa 10 minuutin pituiselle tauolle. Kukaan ei kuitenkaan kokenut taukoa tarpeelliseksi. Taukoon varatun ajan jälkeen aloitimme tunnekartta-työskentelyn. Jaoimme kaikille osallistujille työskentelyyn tarvittavan tunnekartta-pohjan. Työskentelyssä tarkoituksena oli koota paperin keskellä olevan menetyks-sanan ympärille niitä tunteita, jotka sillä hetkellä kuvastivat kunkin menetyksen kokemusta. Mitä hallitsevammaksi tunteen sillä hetkellä tunsit, sitä lähemmäs se tuli sijoittaa tunnekartan keskiosaa. Työskentelyn jälkeen purimme tehtävän yhteisellä keskustelulla.

Pyysimme ryhmäläisiä luettelemaan niitä tunteita, joita he olivat omaan tunnekarttaansa sijoittaneet ja joita he havaitsivat omista ja toisten tarinoista. Kirjoitimme yhteenvetona esiin nousseita tunteita fläppitaululle (Liite 5). Näitä tunteita olivat suru, ikävä, syyllisyys, häpeä, tyhjyys, ahdistus, riittämättömyys, yksinäisyys, haikeus ja helpotus. Keskusteluissa nousivat esille myös oman identiteetin muuttuminen lemmikin menetyksen jälkeen ja kokemukset yhteisöstä irtaantumisesta. Yhteisöillä tarkoitettiin esimerkiksi koiraharrastusryhmiä. Pyysimme osallistujia pohtimaan, miltä heidän tunnekarttansa olisi näyttänyt aiemmin ja miltä se esimerkiksi vuoden päästä voisi näyttää. Tämän tarkoituksena oli herättää keskustelua ja pohdintaa siitä, kuinka aaltoilevia tunteet ovat ja kuinka ne voivat muuttua muotoaan ajan kuluessa. Tunnekartta-työskentely onnistui hyvin, ja synnytti paljon keskustelua ryhmässä.

Tämän jälkeen osallistujat saivat jatkaa vielä hetken aikaa vapaata keskustelua. Sitten jaoimme osallistujille palautelomakkeet (Liite 6). Osallistujille kerrottiin, että tätä toiminnasta anonymisti kerättyä palautetta käytetään opinnäytetyön raportoinnissa ja työn kehittämisessä. Kaikki neljä osallistujaa täyttivät palautelomakkeet. Lopuksi kiitimme osallistujia ja muistutimme heitä seuraavan tapaamisen ajankohdasta. Osallistujat poistuivat noin kello 19:00, ja me ohjaajat jäimme purkamaan tilan ja refleктоimaan tapaamista.

Halusimme tarkoituksella jättää hiukan väliä ryhmien toteutusajankohdille, jotta osallistujat saavat riittävästi aikaa ensimmäisen ryhmätapaamisen prosessointiin ja aikaa palautua mahdollisesti pintaan nousseista tunteista, joita menetyksen käsittely herätti. Alkuperäisen suunnitelman mukaan ryhmä olisi kokoontunut toisen kerran 14.2.2024, jolloin edellisestä kokoontumisesta olisi kulunut kaksi viikkoa. Päivä ennen toista ryhmätapaamista me ohjaajat sairastuimme, ja jouduimme muuttamaan suunnitelmaa.

Aloimme pohtimaan sitä, kuinka hoidamme ryhmän toteutuksen. Huomionarvoinen asia oli se, että opinnäytetyömme aikataulu oli rajallinen, joten ryhmätapaamista ei voitu siirtää kohtuuttoman pitkälle. Liian pitkä väli ryhmien toteutuksissa ei olisi palvellut myöskään osallistujien tarpeita. Päädyimme kahteen vaihtoehtoon, jotka olivat etätoteutus alkuperäisellä päivämäärällä tai kasvokkain tapahtuvan ryhmätapaamisen siirtäminen. Olimme yhteydessä Hyvän Mielen Talon toiminnanjohtajaan ja hän kertoi, että Ilona-ryhmätila olisi vapaana seuraavan viikon keskiviikkona. Varasimme tilan jo tässä vaiheessa varmuuden vuoksi, minkä jälkeen aloimme kartoittamaan osallistujien mielipiteitä ryhmän toteutuksesta sekä heidän osallistumismahdollisuuksistaan.

Kaikki osallistujat saatiin tavoitettua tekstiviestin tai sähköpostin välityksellä. Etätapaaminen olisi ollut mahdollinen kolmelle osallistujalle, mutta yhdelle ei. Sen sijaan kasvokkain tapaaminen uutena ajankohtana sopi kaikille. Päädyimme valitsemaan siis tapaamisajan siirtämisen, koska se mahdollisti kaikkien osallistumisen. Näin ollen aika toteutusten välillä kasvoi kolmeksi viikoksi, ja lopulta toinen ryhmätapaaminen toteutui 21.2.2024 kello 17–19. Kysyimme osallistujien ajatuksia ryhmätapaamisten välillä kuluneeseen aikaan. Osallistujat kertoivat tapaamisten välisen ajan olleen heille sopiva. Osallistujat myös sanoivat, että viikko tapaamisten välillä olisi ollut liian lyhyt aika. Raskaiden aiheiden muistelua on tärkeää prosessoida, ja palautumiseen on hyvä jättää aikaa.

Kun olimme ensimmäisellä ryhmätapaamisella havainneet yhden osallistujan olevan mieluummin kuuntelijan roolissa kuin oma-aloitteisesti kertovan kokemuksistaan, pohdimme ennen toista ryhmätapaamista sitä, kuinka voisimme parantaa hänen kuulluksi tulemisen kokemustaan. Päätimme lähettää kyseiselle

osallistujalle viestin, jossa ehdotimme sellaista vaihtoehtoa, että hän kirjoittaisi omasta tilanteestaan ja edesmenneestä lemmikistään ja me ohjaajat voisimme lukea tekstin ryhmässä hänen puolestaan. Osallistuja piti ajatusta hyvänä ja hän toi esille sen, että haluaa kuitenkin ensin yrittää lukemista ryhmässä itse. Valitettavasti juuri ennen toista tapaamista hän otti kuitenkin meihin yhteyttä ja kertoi, ettei pysty osallistumaan toiselle tapaamiselle. Menetyksen käsittely ryhmässä oli hänelle vielä liian haastavaa. Myös toinen osallistuja jäi pois toiselta ryhmätapaamiselta henkilökohtaisesta syystä.

21.2.2024 kello 16:30 me ohjaajat saavuimme Hyvän Mielen Talolle valmistelemaan Ilona-ryhmätilaa toista tapaamista varten. Toisen tapaamisen osallistujat eli kaksi henkilöä saapuivat kello 17:00. Aloitimme sääntöjen ja turvallisemman tilan periaatteiden kertaamisella. Sen jälkeen keskustelimme siitä, minkälainen olo tänään on, ja minkälaisia ajatuksia ja tunteita heille jäi edellisestä tapaamisesta. Ensimmäinen ryhmätapaaminen oli herättänyt ryhmäläisissä mukavan olon sekä tunteen, että jotain kiinnostaa heidän menetyksensä. He olivat kokeneet helpottavana päästä paikkaan, jossa lemmikin menetyksestä aiheutuneista tunteista voi puhua häpeilemättä ja ymmärtäväisessä ilmapiirissä.

Toisen tapaamisen teemana olivat tulevaisuuteen suuntautuminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Aloitimme työskentelyn keskustelemalla voimavaroista, mitä hyötyä niiden tunnistamisesta on ja miten ne liittyvät ryhmän aiheeseen. Keskusteluissa esiin nousi mielenkiintoinen ja tärkeä näkökulma siitä, kuinka erilaiset kasvatustavat vaikuttavat siihen, miten yksilö toimii haastavassa tilanteessa tai näyttää tunteitaan. Kertasimme lyhyesti perustietoa voimavaroista ja sanoitimme ryhmätapaamisen voimavarakeskeistä näkökulmaa. Tämän jälkeen jaoin osallistujille materiaalit voimavarapuu-työskentelyä varten. Osallistujille laitettiin näkyville työskentelyä varten dia, joka auttoi omien voimavarojen pohtimisessa. Voimavarapuu-työskentelyssä omia voimavaroja pohdittiin symbolisesti juurien, rungon, oksien ja lehtien kautta. Osallistujat kokivat tämän alkuun haastavana, mutta löysivät kuitenkin lopulta asioita, joissa ovat hyviä ja joiden tekemisestä nauttivat. Kerroimme ryhmäläisille puun olevan oiva työkalu missä tahansa elämän haasteessa, ja rohkaisimme täyttämään sitä myös tulevaisuudessa. Voimavarapuu-työskentelyn ja tehtävän purun jälkeen olimme

varanneet aikaa tauolle, mutta taukoa ei tälläkään tapaamisella koettu tarpeelliseksi.

Seuraavaksi siirryimme tapaamisen toiseen aiheeseen eli vertaistuen merkitykseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Aloitimme työskentelyn keskustelemalla siitä, millaista tukea ryhmäläiset ovat saaneet menetyksen käsittelyyn ennen vertaistukiryhmää ja millaista tukea ovat jääneet kaipaamaan. Osa oli saanut tukea ystäviltä ja muilta läheisiltä, harrastusryhmistä ja menetettyjen lemmikkien kasvattajilta. Esiin nousi kuitenkin myös toisenlainen näkökulma eläinten kasvattajien suhtautumisesta eläimen poismenoon. Kasvattajilta saadaan yleensä monenlaista tukea koko lemmikin elinkaaren ajan, mutta lemmikin menetyksen kohdalla kasvattajien antamaa tukea ja suhtautumista ei koeta aina riittävän empaattisena. Toki tässä on ymmärrettävä lemmikkien kasvattajien työnkuva, jossa he joutuvat jatkuvasti luopumaan lemmikeistä ja heidän kasvattejaan myös menehtyy luonnollisesti usein, eikä kasvattajilla ole emotionaalista sidettä jokaiseen kasvattiinsa. Eläimen omistajalle saattaa silti olla suuri merkitys sillä, miten kasvattaja reagoi eläimen menehtymiseen.

Vertaistukea työstettiin samankaltaisella miellekartalla kuin ensimmäisellä ryhmätapaamisella käsiteltiin tunteita. Kartan keskellä olevan vertaistuki-sanan ympärille tuli koota tunteita ja ajatuksia, jotka kuvastavat yksilön sen hetkistä kokemusta vertaistukiryhmästä. Mitä merkityksellisempänä tunteen tai ajatuksen sillä hetkellä koki, sitä lähemmäs se tuli sijoittaa kartan keskiosaa. Harjoitteen jälkeen tehtävää purettiin jatkaen keskustelua siitä, millainen merkitys tämän ryhmän vertaistuella on kellekin ollut. Ryhmäläiset kokivat saaneensa ryhmästämmme etenkin ymmärrystä ja lohtua. Toinen ryhmäläinen sanoitti myös sen tärkeyttä, että on paikka, jossa voi häpeilemättä itkeä.

Työskentelyjen jälkeen pyysimme osallistujia täyttämään palautelomakkeet (Liite 6). Ryhmän päätteeksi kiitimme osallistujia ja annoimme molemmille pienen lahjan. Lahjassa (Liite 5) oli kynttilä, suklaata ja pieni kortti. Kynttilät lahjaan tulivat Hyvän Mielen Talolta, materiaalit kortteihin meidän ohjaajien kotoa ja suklaat kustansimme itse. Lahjalla kiitimme siitä, että ryhmäläiset mahdollistivat ryhmän onnistumisen ja rohkenevat tulla ryhmään, vaikka kokemus tällaisesta ryhmästä oli

kaikille uusi. Meille oli ryhmänohjaajina merkityksellistä se, että annamme osallistujille jonkin muiston ryhmästä. Lisäksi osallistujat saivat kotiin vietäväksi kaikki materiaalit, mitkä heille oli ryhmässä jaettu. Materiaaleista osallistujat saivat työkaluja tulevaisuuteen sekä myöhemmin elämässä eteen tuleviin haastaviin hetkiin. Kiitimme viestillä myös molempia poissaolleita ryhmäläisiä. Painotimme viesteissä myös sitä, että pois jääminen toiselta tapaamiselta on täysin ymmärrettävää ja että omien tarpeiden ja jaksamisen kuunteleminen on tärkeintä. Poissaolteiden lahjat jätimme Hyvän Mielen Talon neuvontaan ja kerroimme heille ohjeet lahjojen noutamiseen.

Ryhmän päätyttyä rohkaisimme paikalla olleita ryhmäläisiä halutessaan vaihtamaan yhteystietoja, jotta he voivat tarpeen tullen jatkaa vertaistuellista keskustelua. Kerroimme myös mahdollisuudesta järjestää ryhmiä Hyvän Mielen Talolla ja rohkaisimme aloittamaan oman lemmikkisururyhmän, mikäli heillä on siihen kiinnostusta ja voimavaroja. Tällä hetkellä se ei tuntunut osallistujista ajankohtaiselta, mutta niin ryhmäläisten kuin ohjaajienkin toive oli, että joku jatkaisi samankaltaista ryhmätoimintaa tulevaisuudessa.

5.3 Palautteet ja toteutuksen arviointi

Ryhmätapaamisilla huomasimme, että kahdesta neljään osallistujaa oli sopiva ryhmäkoko, koska kenenkään ei tarvinnut kiirehtiä puheenvuorollaan tai lopettaa sitä kesken. Huomasimme samalla siis myös sen, että tällainen kahden tunnin mittainen tapaaminen olisi täydellä 10 osallistujan määrällä ollut aivan liian lyhyt. Toisella tapaamiskerralla oli paikalla vain kaksi osallistujaa, mutta onnistuimme ryhmänohjaajina luomaan myös tähän kahden hengen pienryhmään vertaistuellisen ilmapiirin. Painotimme osallistujille asian sitä puolta, että nyt on vielä enemmän aikaa heidän kokemuksilleen ja ajatuksilleen. Ryhmätapaaminen sujui onnistuneesti, ja kaksi osallistujaa kyselivät kysymyksiä toisiltaan, sekä puhuivat asioista keskenäänkin.

Pohdimme jo opinnäytetyömme suunnitelmavaiheessa tutkimuslupa-asioita erityisesti siitä näkökulmasta, kun keräämme palautetta ryhmistämme. Saimme

opinnäytetyön kyselytunnilla opettajalta neuvon, että viime kädessä lupa-asia riippuu työelämäyhteistyötahon näkemyksestä. Hyvän Mielen Talon edustaja oli sitä mieltä, että tutkimuslupaa ei tarvitse hakea. Ryhmä on suunnattu aikuisille ihmisille, jotka antavat suostumuksensa osallistumalla ryhmään. Päätimme toimia opinnäytetyön ohjaajan ja työelämäyhteistyötahon näkemysten mukaisesti emmekä hakeneet tutkimuslupaa. Aihe herätti meissä kuitenkin eettistä pohdintaa ja tulimme siihen lopputulokseen, että henkilötietojen ja anonymiteetin suojelemiseksi keräämme palautteen nimettömänä ja paperisena. Tämä oli siis etu palautteen antajalle ja siinä mielessä myös meille, että saimme palautteen heti ryhmän päätteeksi. Näin pystyimme arvioimaan työtämme ajantasaisesti sekä raportoimaan tuloksia jatkuvasti osallistujien palautteet huomioiden.

Esitimme palautelomakkeissa (Liite 6) ryhmäläisillemme niin strukturoituja kuin avoimiakin kysymyksiä. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella kysyimme strukturoiduissa kysymyksissä, mistä osallistujat olivat saaneet tiedon ryhmästä. Tällä tavoin saimme kerättyä dataa siitä, mikä markkinointikeino toi eniten osallistujia. Kävi ilmi, että osallistujia tavoitettiin usean eri markkinointikeinon kautta. Kaksi osallistujaa oli kuullut ryhmästä tuttavalta, yksi oli nähnyt mainoksen ilmoitustaululla ja yksi Hyvän Mielen Talon sosiaalisessa mediassa.

Ensimmäisen ryhmätapaamisen perusteella kaikki neljä osallistujaa suosittelisivat samankaltaista ryhmää muillekin lemmikkinsä menettäneille. Kolme neljästä osallistujasta koki päässeensä osallistumaan riittävästi, yksi osallistuja vastasi ”en osaa sanoa”. Kolme neljästä osallistujasta koki ensimmäisen tapaamisen harjoitteet hyödyllisiksi, yksi osallistuja vastasi ”en osaa sanoa”. Kaikki neljä osallistujaa kokivat kuitenkin ryhmän sisällön toimivaksi sellaisena kuin se oli. Palautelomakkeissa kysyimme myös osallistujien ikää selvittääksemme sen, minkä ikäryhmän edustajat kiinnostuivat ryhmästä. Jätimme tämän kysymyksen kohdalle myös vaihtoehdon ”en halua vastata”. Kaikki neljä osallistujaa kuitenkin vastasivat kysymykseen. Ryhmäämme osallistuneista kaksi kuului ikäryhmään 30–49 ja kaksi ikäryhmään 50–79.

Toisen ryhmätapaamisen palautelomakkeet olivat muutoin identtiset ensimmäisen ryhmätapaamisen lomakkeiden kanssa, mutta emme enää kysyneet toista

kertaa osallistujien ikäryhmää emmekä sitä, mistä osallistujat olivat kuulleet ryhmästä. Toisen ryhmätapaamisen perusteella molemmat kaksi osallistujaa suosittelisivat samankaltaista ryhmää muillekin lemmikkinsä menettäneille. Molemmat osallistujat kokivat päässeensä osallistumaan riittävästi, ja he kokivat tapaamisen harjoitteet hyödyllisiksi. Osallistujista molemmat kokivat ryhmän sisällön toimivaksi sellaisena kuin se oli. Kahden osallistujan poissaolo vaikutti palautteistamme saatuihin tuloksiin, sillä vastausten määrä oli puolet pienempi kuin ensimmäisellä ryhmätapaamisella. Tämän vuoksi eri ryhmätapaamisten palautteet eivät ole täysin vertailukelpoisia keskenään.

Avoimissa kysymyksissä saimme hyvää ja positiivista palautetta. Ensimmäisen ryhmätapaamisen palautteissa osallistujat sanoittivat sen tärkeyttä, että saa kohdata samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja kuulla toisten kokemuksia. Ryhmäläiset kokivat tunnelman turvallisena, rentona ja hyväksyväenä. Ryhmässä oleminen ei ahdistanut, ja siellä pystyi olemaan oma itsensä. Osallistujilta ei noussut ensimmäiseltä tapaamiskerralta muuta, mitä he olisivat siltä kaivanneet. Erityisen hyvänä ryhmäläiset olivat kokeneet sen, että ryhmässä oli aktiivista ja hyvää keskustelua, tuli kuulluksi ja ohjaajat olivat mukavia sekä asiansa osaavia. Erityisen hyvää oli palautteiden mukaan myös ryhmän sopivan pienen koko ja se, että jokainen sai puhua sen verran kuin halusi.

Toisen ryhmätapaamisen palautteen avoimissa kysymyksissä vastaajat olivat kokeneet olonsa tervetulleiksi ja tulleen kuulluksi. Ryhmän ohjaajat koettiin rauhallisina ja asiaan perehtyneinä. Ilmapiiirin osallistujat olivat kokeneet lämminhenkisenä ja rentona. Ryhmään oli osallistujien kokemusten mukaan helppo tulla ja siellä oli helppo olla. Erityisen hyvänä toisella tapaamiskerralla ryhmäläiset olivat kokeneet sen, että sai jakaa tarinoita toisten kanssa ja kuulla toisten tarinoita. Erityisen hyvää oli ryhmäläisten mukaan myös rauha ja lämmin lähestymistapa. Kuten ensimmäiselläkin kerralla, erityisen hyvänä oli koettu se, että ryhmä oli pieni ja tiivis. Molempien ryhmätapaamisten avoimissa kysymyksissä oli mahdollisuus jättää myös vapaamuotoisia kommentteja. Vapaamuotoiset kommentit olivat positiivisia (Kuva 1).

- ” Ryhmän sisältö oli hyvä ja keskustelu oli vapaata ja rentoa. Jokaiselle annettiin mahdollisuus kertoa omasta tilanteestaan. Hyväksyvä ilmapiiri. Tarpeellinen ryhmä”
- ” Tapaaminen oli kiva ja helpotti oloa kun sai puhua yms”
- ” Kiireetön tunnelma, mikä tuntui hyvältä.”
- ” Ohjaajat olivat valinneet itselleen hyvän aiheen ja olivat oikein hyviä ryhmän vetäjiä”
- ” Kiitos tästä mahdollisuudesta!”

Kuva 1. Osallistujien vapaamuotoisia kommentteja palautelomakkeelta

Vertaisryhmän kesto vaikuttaa ryhmän kehitykseen ja sitä kautta myös ryhmäytymiseen sekä ryhmäläisten hyvinvointiin. Tavallisesti vaikuttavat vertaisryhmät kestävät 3–12 kuukautta. (Levamo & Heikkinen, 2023.) Ryhmäämme haasteen loi toteutuksen tiivis aikataulu. Vaikka ryhmäläisten keskuudessa syntyikin keskustelua, ei osallistujilla ollut mahdollisuutta ryhmäytyä kunnolla, sillä he tapasivat toisensa vain kaksi kertaa. Myös osallistujat sanoittivat pettymystään siihen, että ryhmää ei ollut mahdollista jatkaa pidempään. Arviointia teimme myös sen suhteen, kuinka lyhyt ryhmä voi mahdollisesti vaikuttaa osallistujien kokemukseen ryhmän laadusta ja vaikuttavuudesta. Oma toiveemme on, että mahdolliset tulevaisuudessa järjestettävät lemmikkinsä menettäneiden vertaistukiryhmät olisivat pidempikestoisia, jotta ryhmäytyminen ja ryhmien vaikuttavuus toteutuisivat parhaalla mahdollisella tavalla. Toki menetys ja erityisesti kielletty suru ovat asioita, joista vertaiset saattavat nopeastikin tunnistaa toisensa. Vaikka tässä opinäytetyössä järjestetty ryhmä tapasi vain kaksi kertaa ja osallistujat harmittelivat ryhmän lyhytkestoisuutta, onnistuimme palautteiden mukaan kuitenkin ryhmien sisällön, ohjaamisen ja yleisen toteutuksen kanssa hyvin.

Pystyimme palautelomakkeissa esitetyillä kysymyksillä myös arvioimaan omaa onnistumistamme ryhmänohjaajina. Ideointi- ja suunnitteluvaiheessa pohdimme

paljon sitä, onko meidän ohjaajien oleellista kertoa omista menetyksen ja luopumisen kokemuksistamme. Toteutusvaiheessa päädyimme kuitenkin kertomaan myös omia kokemuksiamme, mikä loi ryhmään vastavuoroisuutta. Emme asettaneet itseämme eri asemaan ryhmään osallistujien kanssa, vaan ohjauksen lomassa sanoitimme menetystä ja luopumista omista henkilökohtaisista näkökulmistamme, minkä ryhmäläiset olivat palautteiden perusteella kokeneet hyvänä tapana ohjata ryhmää ja keskusteluja.

Toteutimme myös reflektivoivaa keskustelua ryhmässä esiinnousseista aiheista ja harjoitteiden tekemisestä. Ryhmäläisten kuullen käydyllä ohjaajien välisellä keskustelulla pyrimme luomaan lisää ulottuvuuksia niihin asioihin, jotka olivat nousseet esiin yhteisissä keskusteluissa. Toisaalta pyrimme tällä näyttämään myös sen, että ymmärsimme mitä osallistujat kertoivat, kun kahdenkeskisessä keskustelussamme jäsentelimme ja sanoitimme uudelleen osallistujien kokemuksia.

Vaikka ryhmien toteutus onnistuikin hyvin, opinnäytetyömme suunnitelman ja käsikirjoituksen raportin kirjoittamiseen jäi vähän aikaa. Raportointi auttaa jäsentämään omaa työtä, ja kirjoittaessa voi huomata asioita, joita ei vielä muissa vaiheissa ole osannut ottaa huomioon. Raportoinnin työvaiheet ovat siis opinnäytetyön lopputuloksen kannalta tärkeitä, ja liian tiukka aikataulu vaarantaa työn laatua. Aikataulu aiheutti myös stressiä, eli se vaikutti negatiivisesti työhyvinvointiimme. Teimme siis selkeän virhearvion ajankäytön suunnittelussa. Lopulta ajankäytön haasteiden negatiivinen vaikutus työn laatuun oli vähäinen, ja saimme laadittua kattavan raportin, johon saimme tuotua kaikki lopputuloksen kannalta olennaisimmat asiat.

Opinnäytetyömme aihe herätti kiinnostusta myös kahden eri lehden toimituksessa, jotka pyysivät meiltä haastatteluja lehtiartikkeleita varten. Lehdistön kiinnostuminen aiheestamme oli asia, johon emme olleet varautuneet etukäteen. Haastattelut, valokuvaukset ja näihin liittyvä valmistautuminen veivät aikaa. Tämän suhteen omaa toimintaamme ja eri tahojen kanssa aikataulujen yhteensovittamista olisi siis helpottanut, jos olisimme aikatauluttaneet koko prosessin inhimillisemmin. Mediakiinnostus tuotti prosessiimme myös eettisen haasteen, jota käsittelemme tarkemmin seuraavassa luvussa.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koottiin tutkimustiedosta, vertaisarvioituista julkaisuista sekä muusta aineistosta, joka oli aiheen kannalta merkittävää. Tutkittu tieto ja vertaisarvioidut julkaisut ja teokset lisäävät opinnäytetyömme luotettavuutta. Valikoimme mahdollisimman uusia tutkimuksia, mutta osa tutkimusartikkeleista oli vanhempia. Käytimme myös vanhempia tutkimuksia siitä syystä, että ne olivat aiheen kannalta relevantteja ja osa niistä oli jäänyt viimeisimmiksi tutkimuksiksi, joita aiheesta oli tehty. Pyrimme käyttämään alkuperäisiä eli primaarilähteitä. Osa primaarilähteistä oli kuitenkin sellaisissa tietokannoissa, joihin meillä ei ollut käyttöoikeutta. Jotkut primaarilähteet olivat myös sellaisissa kirjoissa, joita ei ollut saatavilla lähimmissä kirjastoissa. Tästä syystä osa käytetyistä lähteistä oli toisen käden lähteitä eli sekundaarilähteitä, mutta ne valikoitiin lähdekriittisesti.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin lähteinä myös erilaisia lehtiartikkeleita ja blogitekstejä, joiden sisällön luotettavuutta ei voi täysin varmistaa. Tällaista aineistoa käytettiin havainnollistamaan erilaisia aiheeseen liittyviä tapahtumia ja kokemuksia, joista ei löytynyt tutkittua tietoa. Näitä olivat esimerkiksi diakoniakoirien käyttö, suomalaisissa seurakunnissa järjestetyt lemmikkien sururyhmät sekä diakoniatyöntekijöiden omat kokemukset. Lisäsimme opinnäytetyön luotettavuutta myös prosessin ideoinnin, suunnittelun ja toteutuksen yksityiskohtaisella kuvailulla sekä sillä, että nostimme avoimesti esille myös prosessin aikana kohdatut haasteet.

Sosiaalialalla toteutuneen asiakaslähtöisyyden tavoiteltava tulos on asiakkaan aito osallisuuden tunne. Työskentelyn tulee pohjautua asiakkaan määrittelemiін tarpeisiin. (Talentia, 2022, s. 15.) Erityisen sensitiivisen ja eettisesti tarkan opinnäytetyöstämme teki sen henkilökohtainen ja herkkä aihe. Meidän tuli ryhmänohjaajina huomioida erityisesti se, että kohtelemme ryhmämme osallistujia tasa-arvoisesti sekä osallistamme kaikkia tasapuolisesti. Ohjaustyön haasteeksi tässä muodostuivat osallistujien yksilölliset tarpeet ja erilaiset tavat osallistua. Kaikille tuli antaa mahdollisuus puhua, mutta sitä ei voinut vaatia niiltä, jotka eivät

kokeneet sitä itselleen luontevaksi. Tämä loi palautelomakkeen mukaan yhdelle osallistujalle epävarmuutta siitä, pääsikö hän osallistumaan riittävästi. Toisaalta sama osallistuja oli maininnut palautelomakkeessa erityisen hyväksi asiaksi sen, että kaikki saivat puhua sen verran kuin halusivat.

Watsonin (2019) vertaistuen mekanismeja käsittelevä tutkimus osoittaa, että vertaistuen hyödylliset tekijät sisältävät riskin myös negatiivisille seurauksille. Esimerkiksi ryhmän sisäisillä, emotionaalisilla tunnesiteillä on parantavan vaikutuksensa lisäksi myös riski sille, että ihminen palaa loppuun (Watson, 2019). Meillä oli ryhmänohjaajina vastuu huolehtia siitä, että muistutamme osallistujia tunnistamaan omat rajansa ja voimavaransa liittyen siihen, kuinka paljon asioita he haluavat jakaa ja missä määrin he jaksavat tukea toisiaan. Yksi ryhmän osallistuja joutui jäämään pois toiselta tapaamiselta siksi, koska hän koki lemmikistään puhumisen liian vaikeana. Se, että osallistuja tunnisti omat rajansa ja voimavaransa, on suuri onnistuminen niin osallistujalta itseltään kuin meiltä ohjaajilta.

Auttamistyössä on riskinä myös sijaistraumatisoituminen ja myötätuntouupumus. Sijaistraumatisoitumisessa auttajalle syntyy stressiä kärsivän auttamisesta, ja myötätuntouupumuksessa auttajan empaattisuus sekä kyky ja halu kannatella kärsivää laskevat. Ammatillisuuteen kuuluu itsestä huolehtiminen sekä omien ammatillisten ja henkilökohtaisten rajojen tunnistaminen. (Talentia, 2022, s. 50.) Meillä oli vertaistukiryhmän ohjaajina riski sille, että omat henkilökohtaiset kokemuksemme ja tunteemme olisivat vaikuttaneet kykyymme toimia ohjaajina. Riskiä lisäsi se, että osallistuimme myös itse omien menetyksen kokemustemme jakamiseen ryhmässä, ja menetyksistä kulunut aika oli lyhyt. Meillä oli siis vastuu käsitellä omat tunteemme ja huomioida omat tunnesäätelytaitomme, jotta pysymme toimimaan ryhmän ohjaajina ammatillisesti, sekoittamatta omia vaikeita tunteitamme työskentelyyn.

Eräs ilmoittautumisviestin jättänyt henkilö kysyi, toteutuuko ryhmä etänä. Emme kuitenkaan voineet ryhmän sensitiivisen luonteen vuoksi mahdollistaa etäosallistumista, sillä halusimme pitää ryhmän suljettuna ja varmistaa, että kukaan ryhmän ulkopuolinen ei kuule osallistujien henkilökohtaisia ja kipeitäkin kokemuksia. Perustelimme vastauksessamme kyseiselle ihmiselle syyn siihen, miksi

etätoteutus ei ole mahdollinen. Toivotimme hänet lämpimästi tervetulleeksi paikan päälle Oulussa olevaan ryhmään, mikäli välimatka ei ole ongelma. Kyseinen henkilö ei kuitenkaan lopulta tullut ryhmään. Kohtasimme prosessissamme eettisen haasteen, kun toinen ryhmätapaaminen jouduttiin sairastumistemme takia siirtämään. Yhtenä vaihtoehtona pohdimme tapaamisen järjestämistä etäyhteyksin. Tämä vaati meiltä ohjaajina eettistä harkintaa, sillä olimme jo yhtä ilmoittautunutta varten kieltäytyneet järjestämästä etäyhteyttä. Päätimme kuitenkin, että toinen ryhmäkerta olisi voitu poikkeustilanteessa järjestää etäyhteyksin. Ensimmäisellä tapaamisella olimme olleet kasvotusten, ja täten ryhmäläiset tiesivät toisiaan jo hiukan entuudestaan. Mikäli tapaaminen olisi tapahtunut etäyhteyksin, osallistumisen ehtona olisi pidetty jokaisen osallistujan toimivia välineitä ja tilaa, jossa jokainen olisi pystynyt takaamaan sen, että ulkopuoliset eivät kuule ryhmän sisäisiä keskusteluja.

Kuten tämän opinnäytetyön edellisessä luvussa kerroimme, aihe herätti kiinnostusta myös mediassa. Ilahduimme aiheen saamasta näkyvyydestä, koska yhtenä tämän opinnäytetyön tavoitteena oli normalisoida lemmikin menetyksestä aiheutuvaa surua ja purkaa suremiseen liittyvää stigmaa. Medianäkyvyys tavoittaa ihmisiä huomattavasti paremmin kuin pelkkä opinnäytetyö, ja siksi annoimme haastattelut molempiin lehtiin. Haastatteluihin osallistuminen toi mukanaan kuitenkin myös eettisen haasteen. Annoimme toisen lehden toimitukselle luvan käydä ensimmäisen ryhmätapaamisen alkuun kysymässä ryhmän osallistujilta, haluaisiko joku heistä antaa lehden haastattelun. Otimme lehtihaastatteluun liittyvän asian käsittelyyn ryhmän osallistujien kanssa ja kysyimme, minkälaisia tunteita se heissä herätti. Tässä keskustelussa nousi esille ajatus, että ei läheisen ihmisen menettäneiden sururyhmässäkään kysyä, voisiko joku ryhmän jäsenistä puhua aiheesta julkisesti. Tämä vertaus vahvistaa sitä, että lemmikin menettäneiden suru koetaan vähemmän merkityksellisenä ja vähemmän sensitiivisyyttä vaativana asiana kuin läheisen ihmisen menettäneen suru. Kerroimme ryhmäläisille, että annoimme itse haastattelun, ja huomautimme etteivät osallistujat kuitenkaan missään tapauksessa ole velvoitettuja antamaan haastatteluita medialle. Ryhmäläiset sanoivat, että ymmärtävät lehden toimittajan tekevän vain työtään. Ryhmäläiset eivät olleet loukkaantuneet kysymyksestä, vaikka he olivat kokeneet tilanteen hiukan kiusallisena eivätkä he halunneet antaa haastatteluita medialle.

Olemme tyytyväisiä siihen, että median avulla saimme tuotua aiheen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Rakenteellisella sosiaalityöllä asiakkaiden ongelmia, tarpeita ja niiden suhteita yhteiskuntaan tehdään näkyväksi. Rakenteellinen sosiaalityö on lakisääteinen tehtävä, joka koskee kaikkia sosiaalihuollon ammattihenkilöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.) Myös sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden mukaan julkiseen keskusteluun osallistuminen on suositeltavaa, mutta ammattihenkilön velvollisuuksiin kuuluu myös asiakkaan yksityisyyden ja luottamuksellisuuden suojeleminen. (Talentia, 2022, s. 41, s. 45.). Sosiaalialalla on toimittava eettisten ohjeiden mukaisesti, ja sen vuoksi mediakiinnostuksen tuomat eettiset ongelmakohdat oli nostettava tässä opinnäytetyössä esiin. Vaikka myös journalistien tulisi työskennellä eettisesti ja sensitiivisesti, lopulta vastuu ryhmän sisäisen luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntymisestä sekä eettisistä toimintatavoista oli meillä ryhmänohjaajilla. Olisi voinut olla ryhmän luottamuksen kannalta parempi, jos olisimme kieltäytyneet toimittajan pyynnöstä tulla kysymään ensimmäisen ryhmätapaamisen alussa osallistujien kiinnostusta haastattelujen antamiseen. Olisimme voineet itse kysyä asiaa ryhmäläisiltä esimerkiksi vasta toisen ryhmätapaamisen päätteeksi.

Ryhmässä käsitellyt asiat olivat hyvin henkilökohtaisia. Opinnäytetyömme raportoinnin vaiheessa täytyi huomioida eettisyys myös siinä, minkä verran voimme kertoa ryhmässä käydyistä keskusteluista. Varmistimme jo ensimmäisellä tapaamisella, että osallistujat ymmärsivät olevansa mukana opinnäytetyön toteutuksessa ja että ryhmien sisältöä tullaan käsittelemään valmiissa opinnäytetyössä. Selvensimme myös sen, että valmis opinnäytetyö tulee olemaan kaikkien luettavissa oleva julkinen asiakirja. Olemme kirjoittaneet ryhmän sisältöjä ja keskusteluja käsittelevät tekstikohdat täysin tunnistamattomasti, osallistujien anonymiteetin suojelemiseksi. On kuitenkin mahdollista, että ryhmän osallistujat tunnistavat toisensa opinnäytetyön raportissa käsitellyistä yksityiskohdista. Osallistujat ovat sitoutuneet noudattamaan salassapitovelvoitetta osallistuessaan ryhmään, joten vastuu salassapidosta kuuluu myös heille.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi lemmikin menettäneiden vertaistukiryhmä, johon osallistujat olivat palautteiden mukaan tyytyväisiä ja jonka he kokivat vastanneen tarpeisiinsa. Osallistujia ryhmässä oli neljä eli otanta oli pieni, mutta tämän kokemuksen pohjalta voimme todeta vertaistuen olleen toivottua ja toimivaa tämän asiakasryhmän kanssa. Tällaiselle ryhmälle voisi olla tarvetta jatkossakin. Ryhmästä kerättyjen palautteiden kysymyksissä keskityttiin siihen, kokivatko osallistujat ryhmän ja sen harjoitteet hyödylliseksi, suosittelisivatko he ryhmää myös muille ja millaiseksi he kokivat ryhmän sisällön. Ryhmäläisiltä ei kuitenkaan kerätty alku- ja loppukartoituksia, joiden avulla olisi voitu konkreettisesti mitata yksilöiden selviytymisen kokemuksen ja ryhmästä saadun tuen vaikuttavuutta. Mikäli tällaisia ryhmiä järjestetään tulevaisuudessa, voivat tällaiset kartoitukset olla hyödyllisiä työn vaikuttavuuden arvioimisessa.

Käsittelimme opinnäytetyömme alaluvussa 2.1 ihmisen ja eläimen välistä sidettä, jota kuvataan termillä human-animal-bond eli HAB. Prosessimme tuotos eli vertaistukiryhmä konkretisoi termin hyvin. Ryhmässämme kävi selvästi ilmi se, kuinka vahvat emotionaaliset kiintymykset osallistujilla oli lemmikkeihinsä ollut. Sillä, minkä eläinlajin edustajaa ihminen oli ryhmässä muistelemassa tai kauanko menetyksestä oli kulunut aikaa, ei ollut vertaistuen toteutumisen kannalta merkitystä. Olisi kuitenkin mielenkiintoista nähdä, muuttuisivatko ryhmädynamiikka tai osallistujien kokemukset ryhmästä silloin, jos muisteltavien lemmikkilajien kirjo olisi laajempi. Näillä ryhmän piirteillä ohjaajilta vaaditaan tarkkaavaisuutta ja havainnointikykyä, jotta jokainen osallistuja kokee olonsa yhdenvertaiseksi.

Lemmikin menetys ja siitä aiheutuneet ajatukset, tunteet ja kokemukset ovat jo itsessään asioita, jotka luovat ryhmään osallistujien välillä yhteisöllisyyden sekä ymmärretyksi tulemisen tunteen. Ihmisillä on vain oltava paikka, jonne kokemukseen voi tulla käsittelemään hyväksyvässä ilmapiirissä. Eräs prosessimme tavoitteista olikin aiheen ympärillä olevan stigman purkaminen ja surun normalisointi.

Stigma näkyy lemmikin menettäneiden arjessa surun arvottamisena vähemmän merkitykselliseksi tunteeksi kuin läheisen ihmisen menetyksestä aiheutuva suru. Niiden ihmisten, jotka eivät omista lemmikkiä, voi olla haastavaa ymmärtää lemmikin merkitys ja asema täysivaltaisena perheenjäsenenä. Jotta ymmärrystä voidaan lisätä, aiheesta puhuminen ja sen näkyväksi tekeminen on tärkeää.

Seurakunnan rooli oli lopulta tämän opinnäytetyön tuloksena syntyneen vertais- tukiryhmän toteutuksessa melko pieni. Ryhmä järjestettiin Hyvän Mielen Talolla, joka on uskonnollisesti sitoutumaton yhteisö. Tästä syystä olimme tehneet päätöksen pitää myös ryhmän sisällön uskonnollisesti sitoutumattomana, ja kerroimme tästä myös osallistujille heille lähetetyssä saatekirjeessä (Liite 1). Ryhmätapaamisissa ei siis käsitelty osallistujien menetyksiä teologisista tai hengellisistä näkökulmista, ja osallistajat saivat itse päättää, ottavatko he yhteyttä diakoniin. Oulun seurakuntayhtymän edustajan mukaan tästä aiheesta ei ole tullut heille yhteydenottoja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihmisillä ei voisi olla tarvetta hengelliseen keskusteluun lemmikin menetyksen jälkeen. Näiden ryhmätoteutusten perusteella ei voida tehdä perustavanlaatuisia johtopäätöksiä hengellisen tuen tarpeesta tai teologisten kysymysten tärkeydestä. Tämän vuoksi koimme tärkeänä pohtia opinnäytetyössämme myös kirkon ja erityisesti diakonian näkökulmaa lemmikkien merkityksestä ja hyödyntämisestä.

Niin sosiaali- kuin kirkon työssäkin on tärkeää pystyä vastaamaan ihmisten moninaisiin tarpeisiin. Ammattilaisten tulee lisätä tietoisuuttaan niistä erilaisista tarpeista ja toiveista, joita seurakuntalaisilla on. Oulun seurakuntayhtymän vuoteen 2026 ulottuvassa strategiassa Oulun seurakunnat ja seurakuntayhtymä pyrkivät vastaamaan toimintaympäristön muutoksiin. Tätä strategiaa käsittelevässä, Oulun seurakuntayhtymän vuosille 2023–2025 laaditussa toiminta- ja taloussuunnitelmassa kerrottiin yhdeksi strategian painopisteeksi tien rakentamisen hengellisyyteen, jossa uudet toimintatavat ja kristillinen perinne yhdistyvät. Tässä toiminta- ja taloussuunnitelmassa kaikki yhtymän eri seurakunnat olivat laatineet omat tavoitteensa ja toimenpiteensä, jonka avulla kyseistä strategian painopistettä toteutetaan. Eri seurakuntien tavoitteissa ja toimenpiteissä nousi esille monenlaisia ideoita toiminnan kehittämiseen, joista yhtenä esimerkkinä toimii luontokirkko. (Oulun seurakuntayhtymä, 2022.) Sen sijaan lemmikkejä tai eläimiä ei

mainittu toiminta- ja taloussuunnitelmassa lainkaan. Jo nopealla tarkastelulla kävi ilmi, ettei lemmikkejä tai eläimiä mainittu myöskään esimerkiksi Helsingin, Pietarsaaren seudun eikä Espoon seurakuntayhtymien viimeisimmissä toimintasuunnitelmissa ja strategioissa, eikä edes Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuoteen 2026 ulottuvassa Ovet auki -strategiassa. Voisivatko seurakunnat huomioida tulevaisuudessa lemmikinomistajia ja lemmikkejä esimerkiksi lemmikkikirkkojen tai eläinavusteisen toiminnan muodossa?

Kirkkohallitus julkaisi ensimmäisen eläinteologiaa käsittelevän teoksensa vasta vuonna 2023. Eläinteologia on toistaiseksi pieni ala, mutta erityisesti opiskelijat ja nuoret tutkijat kiinnostuvat siitä yhä enemmän. Eläinkysymysten voidaan heidän mukaansa olettaa pysyvän ajankohtaisina julkisessa keskustelussa, ja alan voidaan odottaa laajenevan. (Pihkala, 2023, s. 45.) Eläinteologia on siis vielä toistaiseksi suhteellisen tuntematon ja vähän puhuttu aihe. Voiko tämä mahdollisesti selittää myös sitä, että lemmikit ja eläimet ovat vähemmän huomioitu osa-alue myös seurakuntien työssä? Tulisiko eläinteologiaa nostaa aiempaa enemmän keskusteluihin ja tehdä sille enemmän tilaa kirkoissa ja seurakunnissa?

Latvus ja Pesonen (2023, s. 9) mainitsevat eläinoikeuksien olevan ihmisoikeuksien kaltainen eettinen ja yhteiskunnallinen kysymys. Ihmisen tehtävä on vapautuksen teologiaan perustuen puolustaa niitä ja puhua niiden puolesta, joiden ääni ei muuten kuulu, ja jotka ovat vaarassa tulla hyväksikäytetyiksi (Latvus & Pesonen 2023, s. 9). Tästä teologisesta näkökulmasta katsottuna voidaan ajatella, että kirkon työssäkin tulisi nostaa eläinten ääntä kuuluviin, kasvattaa ymmärrystä lemmikkien merkityksestä ihmisille ja huomioida todellisena myös lemmikin menetyksestä aiheutuva suru. Joillakin paikkakunnilla on kaupungin tai järjestöjen ylläpitämiä pieneläinhautausmaita, joissa ihmiset voivat käydä lemmikkiään surmassa ja muistelemassa. Voisivatko seurakunnat vahvistaa omaa rooliaan esimerkiksi järjestämällä ihmisten hautausmaille muistopaikan, johon voi viedä kynttilän myös edesmenneen lemmikin muistolle? Tai voisiko seurakunnissa harkita jopa täysin uutta diakoniatyön työmuotoa, joka pohjautuisi eläinteologialle?

Lemmikin menetyksestä aiheutuvan surun huomioimisen tärkeys painottuu myös esimerkiksi sielunhoidollisissa keskusteluissa, jolloin kirkon ja seurakuntien

henkilöstön osaaminen ja sensitiivinen työote tulevat tärkeiksi. On mahdollista, että osa ihmisistä voi kokea lemmikin menetykseen ja suruun liittyvät aiheet hyvinkin hengellisesti, joten heille tulisi mahdollistaa näistä asioista puhuminen omassa seurakunnassaan. Esimerkiksi opinnäytetyömme osana järjestettyä vertaistukiryhmää voisi hyvin soveltaa myös seurakunnan työhön. Toisaalta hengellinen näkökulma voi tuntua osalle ihmisistä vieraalta, ja siksi myös uskonnollisesti sitoutumattomat toimijat, kuten yhdistykset ja järjestöt, voivat järjestää vertaistukiryhmiä lemmikkinsä menettäneille.

Kuten opinnäytetyössämme tehtiin, myös useat eri toimijat voivat järjestää ryhmiä yhteistyössä. Ryhmiä voisi järjestää tulevaisuudessa myös eri ikäryhmille. Lapille ja nuorille suunnatuissa vertaistukiryhmissä ryhmien sisältö ja kohtaamisen luonne tulee kuitenkin suunnitella ja toteuttaa ikätasoisesti. Ryhmän erilaisia toteutustapoja voi myös harkita, kuten etätoteutus Teamsissa, Zoomissa tai vaikka nuorten kanssa rennommin Discordissa. Etätoteutuksia on mahdollista integroida osaksi monenlaisia verkkoympäristöjä ja ne mahdollistavat osallistumisen mistä päin tahansa, myös kansainvälisesti.

Yhteenvedona prosessimme tavoitteista ja tarkoituksesta voimme todeta, että tartuimme aiheeseen, josta puhutaan suomalaisessa yhteiskunnassa liian vähän. Lemmikkien merkityksen kasvaminen on lisännyt myös lemmikkeihin liittyvistä aiheista kirjoittamista mediassa. Tarvetta lemmikin menetyksen käsittelyn tukemiseksi Suomessa ei kuitenkaan ole osattu täysin vielä tunnistaa, sillä toimintansa ympärillä ei ole yleistä tai vakiintunutta. Teoreettista viitekehystä opinnäytetyöhön laatiessamme tuli vastaan sama ilmiö, sillä suurin osa aiheesta kirjoitetuista tieteellisistä julkaisuista ja tutkimuksista oli toteutettu muualla kuin Suomessa. Aiheen voidaan siis nähdä olevan erityisesti kotimaista jatkotutkimusta ja -kehittämistä kaipaava. Lemmikkejä hankitaan enemmän ja ne arvotetaan enenevässä määrin yhä merkityksellisimmiksi. Tästä huolimatta kaikki ammattilaiset eivät välttämättä ymmärrä lemmikin merkitystä asiakkaalle, mikä voi vaikuttaa kohtaamiseen ja asiakkaan kuulluksi tulemisen kokemukseen negatiivisesti. Merkityksellisyden kasvamisen voidaan siis olettaa tuottavan tarpeen ymmärtää aihetta enemmän.

Läheisen ihmisen menettäneille järjestetään sururyhmiä, ja niitä varten on olemassa myös useita ryhmänohjaajille suunnattuja suomenkielisiä oppaita. Lemmikin menettäneiden suru- tai vertaisryhmien ohjaukseen ei kuitenkaan löytynyt suomenkielistä opasta, ja tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää sellaisen laatimiseksi. Opas helpottaisi tämän tyyppisten ryhmien toteutusta tulevaisuudessa etenkin silloin, jos ryhmänohjaajalla ei ole omakohtaista kokemusta lemmikin menettämisestä. Ryhmiä järjestävät tai aiheeseen muulla tavoin perehtyneet tahot voisivat myös suunnitella ja toteuttaa ryhmänohjaajakoulutuksia, joissa ohjaajat saisivat valmiuksia tällaisten vertaisryhmien ohjaamiseen. Ryhmänohjaajakoulutuksia voisi tarjota niin ammattilaisille kuin vapaaehtoisillekin.

Sosionomin (AMK) -koulutuksesta valmistuneen tulee täyttää tutkinnon osaamisvaatimukset eli kompetenssit. Nämä sisältävät eettisyyteen, asiakastyöhön, palvelujärjestelmään, johtamiseen ja yrittämiseen liittyvää osaamista. Sosionomilla tulee olla myös kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista ja sosionomin tulee hallita kehittämis- ja innovaatiotoimintaa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) Opinnäytetyömme kehitti omia ryhmänohjaus-, viestintä- ja yhteistyötaitojamme, jotka kuuluvat olennaisesti asiakastyön osaamiseen. Opinnäytetyömme sisälsi paljon eettisiä kysymyksiä, minkä ansiosta oma ammattieettinen osaamisemme kehittyi. Lisäksi prosessi kehitti meitä palautteen keräämisessä, oman työn arvioimisessa ja itsensä johtamisessa, jotka ovat tärkeitä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisen taitoja. Teoreettisen viitekehyksen laatiminen kehitti meitä tiedonhaussa, kuten tieteellisten artikkeleiden löytämisessä ja asianmukaisen tekstin tuottamisessa, ja tämä vahvisti kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista. Opinnäytetyömme kehitti meitä myös palvelujärjestelmäosaamisessa, sillä toimimme yhteistyössä kahden eri kolmannen sektorin toimijan kanssa tuoden ne yhteen. Tämän opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus tukivat siis myös omaa ammatillista kasvua ja ovat linjassa osaamisvaatimusten kanssa.

Diakoniatyön kompetensseissa (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.) kerrotaan, että sosionomi (AMK) diakoniatyö -koulutuksesta valmistuneen kuuluu muun muassa tunnistaa ihmisten erilaisia hengellisiä ja sielunhoidollisia tarpeita ja että omaa ammattitaitoaan tulee jatkuvasti kehittää käyttäen tutkimustietoa, arviointia

ja reflektointia. Opinnäytetyömme kehitti meissä näitä diakoniatyön ammatillisia osa-alueita, koska kartoitimme jo teoreettisen viitekehyksen rakentamisen aikana aiheeseen liittyvää teologista taustaa vertaisarvioidun tiedon pohjalta. Sovelsimme tätä tietoa myös pohtiessamme ihmisten hengellisiä ja sielunhoidollisia tarpeita liittyen lemmikin menetykseen ja eläinteologian huomioimiseen kirkon ja seurakunnan tekemässä työssä.

Onnistuimme kehittämään selvästi merkityksellisen ryhmätoiminnan, jota tuki aiheeseen liittyviin tutkimuksiin ja artikkeleihin tutustuminen. Opinnäytetyön onnistunut lopputulos ja positiivinen palaute osallistujilta antoi meille ammatillista itsetuottamusta. Prosessi oli pitkä ja monivaiheinen, ja siitä huolimatta onnistuimme pitämään prosessin katkeamattomana ja pääosin suunnitelmien mukaisena loppuun saakka. Tämä näytti meille sen, että kykenemme joustavaan ammatilliseen toimintaan ja pystymme mukautumaan yllättäenkin muuttuviin tilanteisiin. Voimme siis todeta, että myös ammatillinen itsetuntemuksemme kasvoi tämän prosessin aikana.

Olemme tyytyväisiä yhteistyötahojemme kanssa tehtyyn yhteistyöhön ja ylpeitä siitä, että onnistuimme yhdistämään sosiaalialan ja diakoniatyön toimijat tässä prosessissa. Olemme kiitollisia median kiinnostuksesta aiheitamme kohtaan ja iloitsemme siitä, että saimme sen avulla näkyvyyttä tärkeälle asialle. Medianäkyvyyden ansiosta myös eräs eläinlääkintäalan ammattilaisten yhdistys otti meihin yhteyttä, koska aihe oli herättänyt kiinnostusta kyseisellä alalla työskentelevien ammattilaisten keskuudessa. Medianäkyvyyden avulla tavoitimme siis laajemman joukon ammattilaisia kuin osasimme odottaa. Toivomme, että opinnäytetyömme tuottama tieto tavoittaa eri alojen ammattilaisia laajemminkin ja hyödyttää niitä toimijoita, jotka harkitsevat lemmikin menettäneiden vertaistukiryhmien vakiinnuttamista osaksi toimintaansa.

LÄHTEET

- Chur-Hansen, A. (1.3.2010). Grief and bereavement issues and the loss of a companion animal: People living with a companion animal, owners of livestock, and animal support workers. *Clinical Psychologist*, 14(1), 14–21. <https://www.tandfonline.com/anna.diak.fi/doi/full/10.1080/13284201003662800>
- Clements, P., Benasutti, K., & Carmone, A. (2003). Support for bereaved owners of pets. *Perspective in Psychiatric Care*, 39(2), 49–54. https://www.researchgate.net/publication/10631881_Support_for_Bereaved_Owners_of_Pets
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.) *Sosionomi (AMK), diakoniatyö -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 28.2.2024 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>
- Dunn, K., Mehler, S., & Greenberg, H. (2005). Social Work with a Pet Loss Support Group in a University Veterinary Hospital, MSW, ACSW, *Social Work in Health Care*, 41(2), 59–70. https://www.tandfonline.com/anna.diak.fi/doi/epdf/10.1300/J010v41n02_04?needAccess=true
- Ervast, L., & Raukola-Lindblom, M. (2021a). Mitä eläinavusteinen työskentely tarkoittaa? Teoksessa L. Ervast, & M. Raukola-Lindblom (toim.), *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: Tutkittua tietoa ja kokemuksia* (1. p., s. 15–18). Sanasilta Oy.
- Ervast, L., & Raukola-Lindblom, M. (2021b). Miksi ja miten eläinavusteisuus lisää hyvinvointia? Teoksessa L. Ervast, & M. Raukola-Lindblom (toim.), *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: Tutkittua tietoa ja kokemuksia* (1. p., s. 18–21). Sanasilta Oy.
- Finto, suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. (i.a.). *Disenfranchised Grief*. Saatavilla 8.1.2024 <https://finto.fi/mesh/fi/page/D000076605?clang=en>

- Green Care Finland Ry. (i.a.). *Eläinavusteiset menetelmät*. Saatavilla 3.1.2024 [https://www.gcf inland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/](https://www.gcf finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/)
- Harmanen, E., Hurmerinta, E.-L., Itkonen, J., & Pulkkinen, H. (toim.). (2020). Surun matkassa. Sururyhmän ohjaajan opas. Sacrum.
- Hess-Holden, C., Monaghan, C., & Justice, C. (2017). Pet Bereavement Support Groups: A Guide for Mental Health Professionals, *Journal of Creativity in Mental Health*, 12(4), 440–450. <https://www-tandfon-line-com.anna.diak.fi/doi/full/10.1080/15401383.2017.1328291>
- Hines, L. M. (9/2003). Historical perspectives on the human-animal bond. *The American Behavioral Scientist*, 47(1), 7–15. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/epdf/10.1177/0002764203255206>
- Hintikka, K.M. (2023). On eläinteologian aika. Teoksessa K. Latvus, & H. Pesonen (toim.) *Eläinteologia ja eläinoikeudet kirkon kysymyksenä*. (s. 16–18). Suomen ev.-lut. kirkon tutkimusjulkaisuja 140. Kirkkohallitus. <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4336/viewmode=infoview>
- Hyvän mielen talo. (i.a.-a). *Tietoa meistä*. Saatavilla 9.1.2024 <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>
- Hyvän Mielen Talo. (i.a.-b). *Toimintaa ohjaavat arvot*. Saatavilla 9.1.2024 <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/arvot-ja-saannot.html>
- Jokinen-Lundén, A. (19.7.2023). Tulevana sunnuntaina Salokunnan kirkonmäellä on myös nelijalkaista kirkkokansaa – Seurakunta vastaa heille tuleviin toiveisiin. *Alueviesti*. <https://alueviesti.fi/2023/07/19/tulevana-sunnuntaina-salokunnan-kirkonmaella-on-myos-nelijalkaista-kirkkokansaa-seurakunta-vastaa-heille-tulleisiin-toiveisiin/>
- Joroisten seurakunta. (25.1.2018). *Diakoniakoira Nellin työpäivään diakoniatyössä on sisältynyt tänään paljon pajailua ja rakkautta*. [Tilapäivitys]. <https://www.facebook.com/joroistenseurakunta/photos/a.10151428494593304/10156211176743304/?type=3>
- Kennelliitto. (7.3.2023). *Koirien ja Kennelliittoon rekisteröityjen koirien lukumäärä Suomessa*. Taloustutkimus Oy. <https://www.kennelliitto.fi/files/koirat-ja-kennelliittoon-rekisteroidyt-koirat-suomessataloustutkimus-732023>

- Kennelliitto. (i.a.). *Hyötykoirat*. Saatavilla 13.3.2024 <https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat/henkilokohtaiset-hyotykoirat/opaskoirat>
- Koira.info. (i.a.). *Koiran kanssa harrastaminen*. Saatavilla 13.3.2024 <https://koira.info/koiran-kanssa-harrastaminen>
- L 693/2023. Laki eläinten hyvinvoinnista 23.3.2023/693. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230693>
- Laine, M., Fried, S., Heimonen, S., & Kälkäinen, S. (2014). *Mielen hyvinvoinnin silta. Opas keskusteluryhmän ohjaajalle*. Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/MHS-netti.pdf>
- Lamothe, C. (20.9.2019). Disenfranchised Grief: When No One Seems to Understand Your Loss. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/mental-health/disenfranchised-grief>
- Latvus, K., & Pesonen, H. (2023). Eläinoikeudet ja eläinteologia. Teoksessa K. Latvus, & H. Pesonen (toim.) *Eläinteologia ja eläinoikeudet kirkon kysymyksenä*. (s. 9–15). Suomen ev.-lut. kirkon tutkimusjulkaisuja 140. Kirkkohallitus. <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4336/viewmode=infoview>
- Lemmikkieläinten suojelua koskeva eurooppalainen yleissopimus. (13.11.1987). https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1992/19920049/19920049_2#idm46434450284976
- Levamo, P., & Heikkinen, A. (7.12.2023). *Vertaisryhmätoiminta*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/vertaisryhmat toiminta>
- Levine, G., Allen, K., Braun, L., Christian, H., Friedmann, E., Taubert, K., Thomas, S., Wells, D., & Lange, R. (11.6.2013). Pet Ownership and Cardiovascular Risk. A Scientific Statement From the American Heart Association, *Circulation*, 127(23), 2353–2363. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIR.0b013e31829201e1>
- Metsälä, H. (i.a.). Lemmikki lähimmäisenä. *Voit sä jeesaa?* Saatavilla 24.3.2024 <https://diakoniaa.net/lemmikki-lahimmaisena/>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.). *Selviytymisprosessi läheisen kuoltua*. Saatavilla 8.1.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/selviytymisprosessi-laheisen-kuoltua>

- Mikkonen, I. (2011). Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa P. Lundbom, ja J. Herranen, (toim.). *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä* (s. 204–222). Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38289/978-952-456-114-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morris, B. (20.8.2020). Love and Horror in Grief: An Autopsychography on the Loss of a Beloved Animal Companion. *Journal of Humanistic Psychology*, 64(1), 64–78. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/10.1177/0022167820950894>
- Musti Group. (i.a.). *Markkinanäkymät*. Saatavilla 13.3.2024 <https://www.mustigroup.com/fi/sijoittajat/musti-sijoituskohteena/toimintaymparisto/>
- Oulun seudun jyrtsijäharrastajat ry. (i.a.). *Tietoa OSJH:sta ja jäsenyydestä*. Saatavilla 18.3.2024 <https://www.osjh.net/tietoa-osjhsta-ja-jaFsuomse-nyydesta/#>
- Oulun seurakuntayhtymä. (7.12.2022). *Talousarvio 2023. Toiminta- ja taloussuunnitelma 2024–2025*. [Yhteinen kirkkovaltuusto 7.12.2022.] <https://www.oulunseurakunnat.fi/documents/332811/8833232/Taloussarvio+2023+ykv+p%C3%A4%C3%A4tety7.12.pdf/7338461b-25e4-1bf5-1edb-c6726267d87b?t=1679989069129>
- Oulun seurakuntayhtymä. (i.a.) *Diakoniset erityispalvelut*. Saatavilla 9.1.2024 <https://www.oulunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/tyontekija-tavattavissa/diakoniset-erityispalvelut>
- Pennanen, T. (28.9.2023). Vähävaraiset saavat ruoka-apua lemmikeilleen seurakunnalta – ”Ihmiset saattavat ruokkia ennemmin eläimensä ja olla itse syömättä”. *Seura*. <https://seura.fi/asiat/ajankohtaista/kun-on-tiukkaa-ihmiset-saattavat-ruokkia-ennemmin-elaimensa-ja-olla-itse-syomatta-vahavaraiset-ovat-joutuneet-tiukoille-lemmikkiensa-kanssa/>
- Pihkala, P. (2023). Lyhyt katsaus eläinteologiaan. Teoksessa K. Latvus, & H. Pesonen (toim.) *Eläinteologia ja eläinoikeudet kirkon kysymyksenä*. (s. 41–46). Suomen ev.-lut. kirkon tutkimusjulkaisuja 140. Kirkkohallitus. <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4336/viewmode=infoview>

- Raevaara, T. (2011). *Koiraksi ihmiselle*. [E-kirja]. Celia. Teos.
- Rémillard, L., Meehan, M., Kelton, D., & Coe, J. (9.2.2017). Exploring the Grief Experience Among Callers to a Pet Loss Support Hotline, *Anthrozoös*, 30(1), 149–161. <https://www.tandfonline.com/anna diak.fi/doi/epdf/10.1080/08927936.2017.1270600?needAccess=true>
- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. *Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. *Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf?fbclid=IwAR3UbV1N0DphiW9HnTmO6dr9nbo83d5QySpX7HpNfoC9qdmczpFbkrrd8Wl>
- Schuurman, N. (2017). Eläimen kuolema lapsuuden kokemuskertomuksissa, *Sosiologia* 54(3), 291–304. <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124309/74469>
- Schuurman, N., & Laurén, K. (2016). Eläimen kuoleman kohtaaminen perheessä. *Thanatos* 5(1), 43–61. https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2016/06/schuurman_ja_lauren_elaimen1.pdf
- Sirkka, S. (17.2.2018). Diakoniakoira tuo piristystä ja iloa arkeen. *Kaakonkulma*. <https://www.kaakonkulma.fi/paikalliset/4035969>
- Sormunen, T. (21.12.2022). Täysin normaali suru: Lemmikin kuolema pysäyttää jäsens käsittely vaatii aikaa. Suomen eläinsuojelu SEY. *Eläinten ystävä*. <https://elaintenystava.fi/2022/12/21/taysin-normaali-suru-lemmikin-kuolema-pysayttaa-ja-sen-kasittely-vaatii-aikaa/>
- Spain, B., O'Dwyer, L., & Moston, S. (2019). Pet Loss: Understanding Disenfranchised Grief, Memorial Use, and Posttraumatic Growth, *Anthrozoös*, 32(4), 555–568. https://www.researchgate.net/profile/Lisel-Odwyer/publication/334092302_Pet_Loss_Understanding_Disenfranchised_Grief_Memorial_Use_and_Posttraumatic_Growth/links/5d520c81299bf1995b79da9a/Pet-Loss-

[Understanding-Disenfranchised-Grief-Memorial-Use-and-Posttraumatic-Growth.pdf](#)

Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmäohjaajan opas*. Ps-Kustannus.

Suomen Hippos ry. (i.a.). *Jalostustapahtumat 2024*. Saatavilla 18.3.2024

<https://www.hippos.fi/kasvatus/jalostustapahtumat/>

Suomen Ratsastajainliitto ry. (i.a.). *Ratsastus – Liikuntaa ja hyvinvointia*. Saata-

villa 13.3.2024 <https://www.ratsastus.fi/ratsastamaan/ratsastus-liikuntaa-ja-hyvinvointia/>

Talentia. (2022) *Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. milan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

<https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.12.2023). *Esimerkkejä rakenteellisesta sosiaalityöstä*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/esimerkkeja-rakenteellisesta-sosiaalityosta>

Terveyskylä.fi. (21.6.2023a). *Mitä on vertaistuki?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Terveyskylä.fi. (21.6.2023b). *Mitä vertaistuesta saa?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-vertaistuesta-saa>

Tilastokeskus. (2020). *Lähes joka kolmannessa kotitaloudessa oli lemmikki vuonna 2016*. https://www.stat.fi/til/ktutk/2016/ktutk_2016_2020-04-20_tie_001.fi.html

Vesterinen, J. (2020). *Koiran kuolema surukokemuksena – suru, selviytymiskeinot, sosiaalinen tuki ja suremisen normatiivisuus* [Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23551/urn_nbn_fi_uef-20201380.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Volsche, S. (3.5.2018). Negotiated Bonds: The Practice of Childfree Pet Parenting, *Anthrozoös*, 31(3), 367–377. <https://www.tanFdfonline.com.anna.diak.fi/doi/epdf/10.1080/08927936.2018.1455470?needAccess=true>

- Watson, E. (2019). The mechanisms underpinning peer support: a literature review, *Journal of Mental Health*, 28(6), 677–688. <https://www-tandfonline-com.anna.diak.fi/doi/full/10.1080/09638237.2017.1340593>
- Whipple, E. E. (2021). The Human–Animal Bond and Grief and Loss: Implications for Social Work Practice, *Families in Society*, 102(4), 518–528. <https://doi-org.anna.diak.fi/10.1177/10443894211015132>
- Witick, L. (2023). Kristittyjen vastuu eläimistä Andrew Linzey'n mukaan. Teoksessa K. Latvus, & H. Pesonen (toim.) *Eläinteologia ja eläinoikeudet kirkon kysymyksenä*. (s. 136–161). Suomen ev.-lut. kirkon tutkimusjulkaisuja 140. Kirkkohallitus. <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/4336/viewmode=infoview>

LIITE 1. Saatekirje ryhmään ilmoittautuneille

Hei ja lämmin kiitos ryhmäämme ilmoittautumisestasi!

Tapaamme siis keskiviikkona **31.1 klo 17–19** ja keskiviikkona **14.2 klo 17–19** Hyvän mielen talolla. Sisäänkäynti Vaarankadun puolelta, Hyvän mielen talo sijaitsee toisessa kerroksessa ja ryhmä kokoontuu Ilona-ryhmätilassa. Pääset sisään soittamalla ovikelloa toisessa kerroksessa. Ilmoitathan viipymättä, mikäli joudut peruuttamaan osallistumisesi! Näin saamme vapautettua paikkasi seuraavalle osallistujalle.

Ryhmien sisältö

Ensimmäisen ryhmätapaamisen teemana on tutustuminen, muistelu ja tunteet. Toisella kerralla teemana on tulevaisuuteen suuntautuminen sekä omien voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen. Vaikka ryhmätapaamisia ohjaa tietyt teemat, haluamme kuitenkin jättää ryhmässä reilusti tilaa avoimelle keskustelulle.

Sinun ei tarvitse tehdä mitään ennakkovalmisteluja, vaan voit tulla rauhallisin mielin mukaan ryhmään. Halutessasi voit toki ottaa mukaan esimerkiksi kuvan tai jonkin muistoesineen rakkaasta lemmikistäsi. Jokainen saa osallistua ryhmässä keskusteluun haluamallaan tavalla ja jakaa omia ajatuksiaan juuri sen verran, mikä tuntuu itselle luontevalta. Toimimme teidän tarpeistanne lähtien ja ohjaajina rakennamme yhteistä keskustelua. Muistutamme myös, että lemmikkisi menetyksestä kuluneella ajalla ei ole ryhmään osallistumisen kannalta merkitystä, kuten ei myöskään sillä, minkä eläinlajin edustaja rakas perheenjäsenesi oli. Jokaisen kokemus ja tunteet ovat yhtä arvokkaita.

Tulemme keräämään ryhmien päätteeksi lyhyet ja anonyymit palautteet, jotta voimme arvioida omia onnistumisiämme ja parantamisen paikkoja opinnäytetyömme toteutuksesta raportoidessa.

Tietosuoja

Ryhmänohjaajat ja ryhmän osallistajat sitoutuvat noudattamaan salassapitovelvollisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, etteivät ryhmänohjaajat ja osallistajat kerro ryhmässä keskusteltuja asioita, nimiä tai muita arkaluontoisia tietoja ryhmän ulkopuolelle.

Pyysimme sinulta ilmoittautumisvaiheessa vapaamuotoisen viestin lisäksi nimeäsi ja puhelinnumeroasi. Näitä tietoja ei käytetä opinnäytetyöprosessissamme mihinkään muuhun, kuin osallistujalistan ylläpitämiseen sekä ryhmän sisällöstä ja mahdollisista peruutuksista tiedottamiseen sinun ja meidän ryhmänohjaajien välillä. Nimesi, sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi säilytetään salasanalla suojatussa kansiossa, jonka käyttöoikeudet ovat vain ryhmänohjaajilla. Vakuutamme, että tietojasi ei jaeta kenellekään, ja ne säilytetään vain ryhmien toteutumisen ajan, jonka jälkeen ne hävitetään viipymättä.

Hengellinen tuki

Hyvän mielen talon lisäksi teemme yhteistyötä Oulun seurakuntayhtymän kanssa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jos haluat hengellistä tukea tai ohjausta, voimme ohjata sinut diakoniatyöntekijälle. Pidämme ryhmän sisällön kuitenkin uskonnollisesti sitoutumattomana. Ole rohkeasti yhteydessä, jos haluat tietää lisää!

Ystävällisin terveisin, ohjaajat Henna Tyni & Viivi Välijärvi

LIITE 2. Mainos ryhmästä



VERTAISTUKEA LEMMIKIN MENETTÄNEILLE

Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-
diakoniopiskelijat Henna ja Viivi tekevät
opinnäytetyötään vertaistuen merkityksestä
lemmikin menetyksen käsittelyssä. Ryhmä on
osa työn toteutusta.

Kaksi kertaa kokoontuvassa, aikuisille
suunnatussa ryhmässä pääset keskustelemaan
muiden saman kokoneiden kanssa ja voit
luottamuksellisesti jakaa omia tunteitasi ja
ajatuksiasi lemmikin menettämisestä.
Osallistuminen on maksutonta.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa
ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset
24.1. mennessä sähköpostiosoitteeseen
viivi.valijarvi@student.diak.fi

Kirjoita viestiin vapaamuotoinen vahvistus
ilmoittautumisestasi sekä nimesi ja
puhelinnumerosi. Tervetuloa!


 Ke, 31.1. klo. 17-19 & ke, 14.2. klo. 17-19

 Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, Oulu


Jos heräsi kysyttävää, tiedustelut osoitteeseen henna.tyni@student.diak.fi

LIITE 3. Ryhmien sisällöt ja aikataulut

PÄIVÄN OHJELMA 31.1.2024

- KLO. 17:10** ALKUINFO, RYHMÄN SÄÄNNÖT JA TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET
- KLO. 17:20** TUTUSTUMINEN JA MUISTELU
- KLO. 18:00** *TARVITTAESSA TAUKO, 10MIN*
- KLO. 18:10** MONENLAISET TUNTEET & TUNNEKARTTA-TYÖSKENTELY
- KLO. 18:45** PALAUTELOMAKKEIDEN TÄYTTÄMINEN & LOPPUYHTEENVETO
- 

PÄIVÄN OHJELMA 21.2.2024

- KLO. 17:10** SÄÄNTÖJEN KERTAUS JA PÄIVÄN ALOITUS
- KLO. 17:20** OMIEN VOIMAVAROJEN TUNNISTAMINEN & VAHVISTAMINEN: VOIMAVARAPUU-TYÖSKENTELY
- KLO. 18:00** *TARVITTAESSA TAUKO, 10MIN*
- KLO. 18:10** TULEVAISUUTEEN SUUNTAUTUMINEN & POHDINTAA VERTAISTUEN MERKITYKSESTÄ
- KLO. 18:45** PALAUTELOMAKKEIDEN TÄYTTÄMINEN & LOPPUYHTEENVETO
- 

LIITE 4. Ryhmän säännöt ja turvallisemman tilan periaatteet

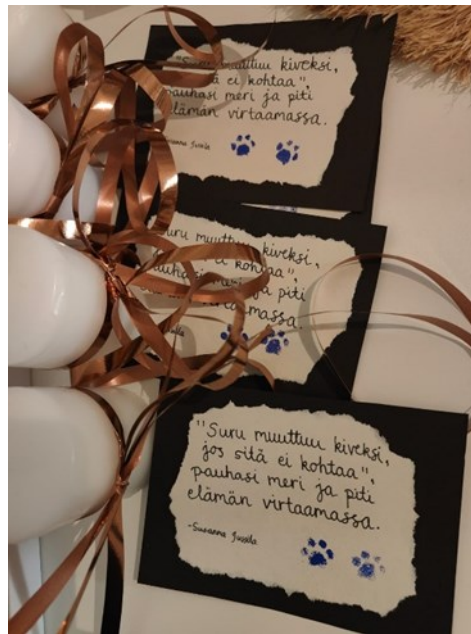
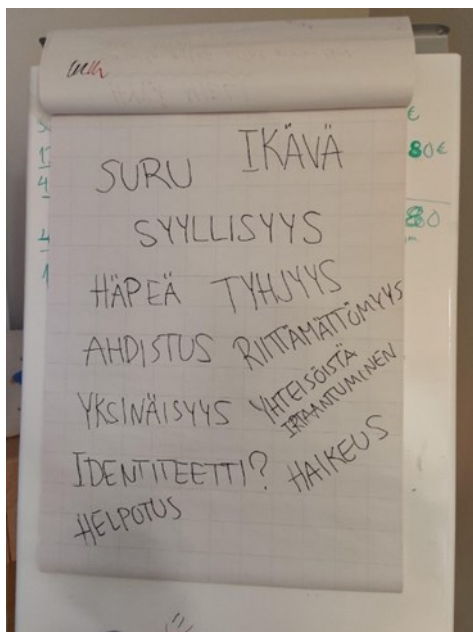
RYHMÄN SÄÄNNÖT

1. **Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus.** Jokainen osallistuja sitoutuu noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Toisten osallistujien nimiä tai mitään ryhmässä kuultua ei kerrota ryhmän ulkopuolisille.
2. **Toiminnan vapaaehtoisuus.** Jokainen osallistuu omalla tavallaan ja jakaa sen verran kuin itse haluaa. Jokaisella on myös oikeus poistua ryhmästä missä vaiheessa tahansa niin halutessaan.
3. **Kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokaisen kokemus on yhtä arvokas.** Tässä ryhmässä ei kilpailla sillä, kenen kokemus on vaikein. Jokaisen kokemus on yhtä arvokas riippumatta siitä, kuinka kauan menetyksestä on kulunut aikaa, mikä eläinlajin edustaja oli kyseessä tai millä tavalla menetys tapahtui. Tämä ryhmä on turvallinen tila surra, itkeä, olla katkera ja vihainenkin, mutta yhtä lailla tilaa on myös ilolle, onnelle, naurulle ja kaikille muille tunteille.

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

1. **El syrjinnälle ja oletuksille.** Tässä ryhmässä ei hyväksytä minkäänlaista kansallisuuteen, etnisyyteen, sukupuoleen, kieleen, uskontoon, poliittisiin tai muihin arvoihin, omaisuuteen, toimintakykyyn, terveyteen, ulkonäköön tai muuhun tekijään perustuvaa syrjintää tai näihin liittyviä oletuksia.
2. **Kunnioita kaikkia.** Älä vähättele toisen kokemuksia tai tunteita. Kunnioita eriäviä näkökantoja ja yksityisyyttä. Muista kunnioittaa myös pronomineja ja nimiä.
3. **Anna tilaa.** Anna tilaa toisten puheenvuoroille ja mielipiteille, jotta kaikki pääsevät osallistumaan tasavertaisesti.
4. **Muista rajat.** Älä esimerkiksi halaa toista tai koske toiseen kysymättä ensin lupaa. Muista kysyä lupa myös esimerkiksi valokuvien ottamiseen.

LIITE 5. Kuvia ryhmien toteutuksesta



LIITE 6. Ryhmien palautelomakkeet



**VERTAISTUKIRYHMÄ
LEMMIKINSÄ MENETTÄNEILLE
PALAUTE 1**

Mistä sait tiedon ryhmästä? Ympyröi.

- a) mainos ilmoitustaululla
- b) mainos Hyviksen sosiaalisessa mediassa
- c) mainos seurakunnan tiloissa/-sosiaalisessa mediassa
- d) mainos jossain muussa Facebook-ryhmässä tai sosiaalisen median kanavalla
- e) kuulin tuttavalta

Suosittelisitko tämän tapaamisen perusteella tällaista ryhmää muillekin lemmikkinsä menettäneille? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Koitko päässeesi osallistumaan riittävästi? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Koitko tapaamisen harjoitteet hyödyllisiksi? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Mitä ajattelet tapaamisen sisällöstä? Ympyröi.

- a) olisin toivonut enemmän vapaata keskustelua
- b) olisin toivonut enemmän harjoitteita
- c) sisältö oli toimiva näin

Mihin ikäryhmään kuulut? Ympyröi.

- a) 18–29 v
- b) 30–49 v
- c) 50–79 v
- d) 80 v tai enemmän
- e) en halua vastata

Palaute 1.
Kerro omin sanoin.

1. Minkälaiseksi koit tapaamisen?

3. Onko jotain muuta, mitä olisit tältä tapaamiselta kaivannut? Jos on, mitä?

4. Oliko jokin tässä tapaamisessa mielestäsi erityisen hyvää? Jos oli, mikä?

5. Vapaamuotoinen kommentti tästä tapaamisesta, ohjauksesta tai mistä tahansa. Kaikki palaute on tervetullutta ja tärkeää, laita siis ylös sekä risut että ruusut!





**VERTAISTUKIRYHMÄ
LEMMIKKINSÄ MENETTÄNEILLE
PALAUTE 2**

Suosittelisitko tämän tapaamisen perusteella tällaista ryhmää muillekin lemmikkinsä menettäneille? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Koitko päässeesi osallistumaan riittävästi? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Koitko tapaamisen harjoitteet hyödyllisiksi? Ympyröi.

- a) kyllä
- b) en
- c) en osaa sanoa

Mitä ajattelet tapaamisen sisällöstä? Ympyröi.

- a) olisin toivonut enemmän vapaata keskustelua
- b) olisin toivonut enemmän harjoitteita
- c) sisältö oli toimiva näin

Palaute 2.
Kerro omin sanoin.

1. Minkälaiseksi koit tapaamisen?

3. Onko jotain muuta, mitä olisit tältä tapaamiselta kaivannut? Jos on, mitä?

4. Oliko jokin tässä tapaamisessa mielestäsi erityisen hyvää? Jos oli, mikä?

5. Vapaamuotoinen kommentti tästä tapaamisesta, ohjauksesta tai mistä tahansa. Kaikki palaute on tervetullutta ja tärkeää, laita siis ylös sekä risut että ruusut!

