

Minna Yrjölä

ELÄINAVUSTEISTA TOIMINTAA KLUBITALOILLA

Opinnäytetyö
Sosionomi (ylempi AMK)

Huhtikuu 2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Minna Yrjölä	Sosionomi (ylempi AMK)	huhtikuu 2017
Opinnäytetyön nimi		53 sivua 3 liitesivua
Eläinavusteista toimintaa Klubitaloilla		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys		
Ohjaaja		
Tuija Suikkanen-Malin		
Tiivistelmä		
<p>Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä kehitettiin Karhulan ja Haminan Klubitalon toimintaa, selvittämällä eläinavusteisen työskentelyn soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitoon sekä heidän yhteisönsä.</p> <p>Kehittämistutkimus toteutettiin osallistuvan toimintatutkimuksen mukaisesti. Tutkimusaineistoa kerättiin havainnoimalla Karhulan ja Haminan Klubitalojen toimintaa, sekä niiden jäseniä, että henkilökuntaa. Heidän kanssaan yhdessä muodostettiin toiminnallisen osuuden toteutusrunko. Klubitaloista toiminnalliseen tutkimusosuuteen osallistui neljä jäsentä, kaksi molemmista Klubitaloista. Heidän kanssaan toteutettiin neljän kerran teemoitettu koiran lenkitysjakso. Näiltä kerroilta kerättiin aineistoa havainnoinnin, päiväkirjojen sekä haastattelulomakkeiden avulla. Molempien Klubitalojen kanssa toteutettiin myös yhteinen ulkona toteutettu koiratuokio. Toiminnallisen osuuden jälkeen toteutettiin loppuhaastattelu teema-haastattelun muotoisesti jäsenille sekä henkilökunnalle.</p> <p>Loppuhaastatteluissa tuli esille, että koiran tuleminen tilaan ja läsnäolo Klubitalolla jo itsestään muodosti uuden tilanteen. Siitä oltiin kiinnostuneita, se oli jotakin uutta ja erilaista mihin oltiin totuttu. Vallaton hännän heiluttaja loi hyvää energiaa Klubitaloon. Koira saattoi seurata etäämmältä, tarkkailla sen käyttäytymistä ja touhujaa tai osallistua sen rapsutteluun, tempujen tekoon tai lenkitykseen. Koira stimuloi sosiaalisuuteen. Se aktivoi klubilaisia ottamaan kontaktia toisiinsa, jakamaan omia henkilökohtaisia kokemuksiaan lemmikkieläimistä ja keskustelemaan lemmikkieläinten merkityksestä itselle. Koiran ulkoiluttaminen aktivoi klubilaisia liikkumaan.</p> <p>Tärkeimpänä johtopäätöksenä voidaan todeta, että eläinavusteinen toiminta soveltuu Klubitalolle. Kuitenkin kaikki lähtee liikkeelle yhteisön kiinnostuksesta eläimiä kohtaan, jos yhteisössä on eläinvastaisia tai allergisia ihmisiä, eläinavusteista toimintaan ei Klubitalolle voida toteuttaa. Klubikokouksessa pitää hyväksyttää eläinavusteisen toiminnan toteuttaminen.</p>		
Asiasanat		
mielenterveys, klubitalo, eläinavusteinen, toimintatutkimus, kuntoutuminen		

Author (authors) Minna Yrjölä	Degree University of Applied Sciences Social Ser- vices	Time April 2017
Thesis Title Animal Assisted Business at the Club Houses		53 pages 3 pages of appendices
Commissioned by Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys		
Supervisor Tuija Suikkanen-Malin		
Abstract <p>This research-oriented development was to develop Karhula and Hamina Fountain House activities, through animal-assisted work, the suitability for mental health rehabilitation in the welfare as well as their community.</p> <p>Development research was carried out participatory action research in accordance with. The research material was collected by observing the Karhula and Hamina Fountain House of the activity, as well as their members, and staff. Together with them was formed the functional contribution of the execution frame. Fountain House operational research was attended by four members, two from both Fountain Houses. With them was carried out four times themed dog walk period. The evening collected material observation, diary and interview forms. Both Fountain Houses with were also implemented joint out taken dog time. Activities were carried out after the end of the interview theme the interview format with members and staff.</p> <p>The final interviews it became apparent that the dog should of status and presence in the clubhouse already an it first started to form a new situation. It was interested, it was something new and different to what was being used. Frisky tail wagging the author created a good energy in the clubhouse. The dog may have followed from a distance, observe its behavior and goings on or participate in its scratch-taking, tricks or link poisoning. Dog stimulates social interaction. It activates the club to take contact each other, share their own personal experiences with pets and discuss your pet the importance of the self. Walking the dog, activate members to move.</p> <p>The main conclusion, it can be concluded that animal-assisted activities suitable for the Fountain House. However, all of the leaves to mobilize the community's interest in animals, if the community's animal unlawful or allergic people, animal-assisted activities is the Fountain House can be carried out. The club meeting must be approved by the animal-assisted implementation of the action..</p>		
Keywords Mental Health Care, Fountain House, Animal Assisted, Activity Analysis, Recovery		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	8
2.1	Klubitalotoiminta	9
2.2	Karhulan Klubitalo.....	10
2.3	Haminan Klubitalo.....	11
3	ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY	12
3.1	Eläinavusteisen työskentelyn käsitteet	14
3.2	Ihmisen ja koiran yhteinen historia.....	16
3.3	Oksitosiini	17
3.4	Koiran sosiaaliset valmiudet ja niiden kyky tunnistaa tunteita.....	18
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ.....	19
4.1	Kehittämismenetelmä	19
4.1.1	Haastattelut ja kyselyt.....	23
4.1.2	Havainnontimenetelmä	24
4.2	Kehittämiskohde ja kehittäjät	25
5	KEHITTÄMISEN VAIHEET	25
5.1	Toiminnallisen kehittämisprosessin suunnittelu	25
5.2	Toiminnan toteutus	28
5.3	Havainnointi.....	31
5.4	Reflektointi.....	41
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
6.1	Eläinavusteista toimintaa tulevaisuudessa Klubitalolle	44
6.2	Hännänheiluttajan vaikutuksia	45
6.3	Eläinavusteisen toiminnan suunnittelu	46
7	TUTKIMUKSEN EETTISYYS	47
8	LOPUKSI.....	48

LÄHTEET.....	50
--------------	----

LIITTEET

Liite 1. Esitietokysely

Liite 2. Ohjaajien loppuhaastattelu

1 JOHDANTO

Minulla on ollut koira viisi vuotta ja koen, että koira on vaikuttanut omaan psykofyysiseen hyvinvointiini positiivisesti. Olen huomannut, että jo muutaman kuukauden kuluttua pennun tultua taloon tutustuin useampiin lähellä asuviin ihmisiin ja heidän koiriinsa kuin kymmenenä edeltävänä vuotena yhteensä. Samanlaisia kokemuksia kuvailee Ikäheimo (2013, 6), kirjassa Karvaterapiaa.

Koiran kanssa lenkkeillessä tulee keskusteltua koiraihmissen kanssa kaikenlaista niin säästä kuin päivän polttavammista asioista. Lenkkeillessä koiran kanssa kohtaa monesti myös muita ulkona liikkuja. Toiset saattavat pysähtyä rapsuttelemaan koiraa, ja vaihdamme muutaman sanan ennen kuin jatkamme tahoillamme eteenpäin. On ollut mukava huomata miten tuollainen pieni karvapallero herättää positiivisia tunteita ihmisissä. Pikkulapsi nähdessään koiran saattaa huikkaista vanhemmalleen: *Hei, katso äiti tuolla on koira, saanko mennä silittämään?* Tiellä vastaantuleva isokokoinen mies ”karpaasi” kohdatessaan pienen valkoisen karvapallon hymyilee lempeästi. Samoin olen huomannut, että ihmiset ovat paljon rohkeampia aloittamaan keskustelua, kun välikappaleena on koira. Se ohjaa keskustelun useasti pois itsestä koiraan ja poistaa jännitystä vieraan ihmisen kohtaamisessa.

Koira ylläpitää oman fyysisen kunnon harjoittamista, koska koiraa pitää ulkoiluttaa kahdesta kolmeen kertaa päivässä. Psykkinen hyvinvointi kasvaa, kun liikkuu luonnossa. Stressi kaikkoo, kun kävelee metsässä ja katselee, kuinka koira tarpoo eteenpäin. Toisaalta säästä huolimatta on koiraa ulkoilutettava, vesisade ei saa olla esteenä koiran ulkoilutuksessa, vaan tulee pukeutua säänmukaisesti sekä itse että koira, jos haluaa välttyä koiran suihkuttamiselta.

Mielenterveysongelmat ovat vaivanneet suomalaisia jo vuosikymmeniä. Anttila (2011) kirjoittaa artikkelissaan, että mielenterveysongelmat vievät joka päivä viisi alle 30-vuotiasta eläkkeelle. Taustalla katsotaan useasti olevan vanhempien köyhyys, joka altistaa lapset pahoinvoinnille. Vanhempien toimeentulo-ongelmien kasvaessa myös lasten huostaanotot, mielenterveysongelmat, rikollisuus ja kouluttamattomuus näyttävän lisääntyvän. Yhteiskunta tarjoaa erilaisia tukitoimia mielenterveyskuntoutujille kuten ohjausta, neuvontaa ja tarpeenmukaista psykososiaalista tukea, kriisitilanteista psykososiaalista tukea,

mielenterveyden häiriöiden tutkimusta, hoitoa ja kuntoutusta. (Anttila 2011).

Luonnonmukaista hoitoa ja apua voi saada myös eläinten kautta. Eläimet vaikuttavat meihin niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiimme. Se voi olla pieni kohtaaminen koiran ulkoilutuksen aikana tai kokemus oman lemmikkieläimen rapsuttelusta tai Kaverikoirien vierailu jossakin hoitolaitoksessa. Eläimen ja ihmisen välisen suhteen, henkisen ja fyysisen, vaikutuksista pidetään oksitosiinisysteemin eli elimistön turvajärjestelmän aktivoitumista. Eläin vaikuttaa myönteisesti ihmiseen ja päinvastoin ihminen eläimeen. (Beetz, Julius, Turner & Kotrschal, 2012, 234.)

Olin jumissa kirjoitusprosessini kanssa maaliskuun loppupuolella 2016. Yritin kirjoittaa tutkimuksellista kehittämistyötä koulumme alumnitoiminnasta, mutta varsinainen palo aiheeseen puuttui. Mieheni oli jo pidemmän aikaa seurannut vierestä minun tuskailuani. Hän ehdotti, että *"Eikö aihe kannattaisi muuttaa, johonkin sellaiseen josta olet kiinnostunut."* Samalla huoneeseen käveli koiramme. Tämä katsoi meitä kysyvästi ja mieheni sanoi: *"Tee opinnäytetyö, vaikka Kikistä ja sen vaikutuksesta ihmiseen."* Minut valtasi suunnaton hyvänolontunne, kun katsoin koiraa ja tämän nappisilmiä. Näin ollen keskityn tutkimuksellisessa kehittämistyössä eläinavusteiseen toimintaan, seuraamaan eläimen vaikutusta sosiaalisen hyvinvointiin.

Minulla on koira nimeltä Kiki ja tämä on viisivuotias, Bichon Frisé, narttukoira. Kiki on hyvin sosiaalinen ja kiltti koira. Tiesin, että koirani on tottunut vieraisiin silittelijöihin ja on utelias uusiin asioihin. Olin vakuuttunut, että koirani soveltuisi eläinavusteiseen toimintaan. Liityimme Kotkan Kaverikoiriin Kikin ollessa kaksivuotias. Käymme Kaverikoirien kanssa kerran kuussa vierailulla Hovinsaaren hoivakodissa. Siellä mummot ja papat pääsevät halutessaan silittämään koiria. Käymme myös kouluissa tarjoamassa välitunnin aikana lapsille mahdollisuuden helliä ja pajata koiria.

Lähdin kehittämään aihetta ja lopullinen suunta työlle löytyi, kun keskustelin kevättalvella 2016 aihevalinnasta silloisen opinnäytetyön ohjaajan Minna Veistilän kanssa. Hän kertoi, että Haminassa oli alkanut "Siä päätät" -hanke, jonka tavoitteena on kehittää toimintamalleja 16 – 29 vuotiaille erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille aikuisille ja saada heidät integroitumaan yhteiskuntaan

sosiaalisen osallistumisen kautta.

Lähdin selvittämään löytyisikö, hankkeesta minulle sopiva osuus eläinavusteisen toiminnan näkökulmasta. Yhteistyötaho löytyi hankkeessa mukana olevasta Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisesta yhdistyksestä. He kiinnostuivat ajatuksestani, eläinavusteisen toiminnan kehittämisestä osaksi Klubitalo toimintaa.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on kehittää Karhulan ja Haminan Klubitalon toimintaa, selvittämällä eläinavusteisen työskentelyn soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin ylläpitoon sekä heidän yhteisönsä. Hyödyntäen omaa koiraani tutkimuksellisen kehittämistyön käytännön toteutuksessa.

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi sijoittuu 2016 maaliskuun ja 2017 huhtikuun väliselle ajalle. Kevään aikana 2016 kävin tutustumassa molempiin Klubitaloihin, henkilökuntaan ja klubilaisiin. Vastaanotto oli lämmin ja avoin. Varsinainen toiminnallinen osuus toteutui heinä-syyskuun välisenä aikana, jolloin toteutettiin haastattelut, kyselyt ja koiran ulkoilutuskerrat. Alan kirjallisuuteen ja tehtyihin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin tutustuminen, toteutui toiminnallisen osuuden aikana ja sen jälkeen.

Prosessi piti sisällään paljon pysähtyneitä hetkiä, jolloin koin, etten saanut kirjoituksen langasta kiinni. Välillä prosessi eteni suurina pyrähdyksinä eteenpäin ja tuntui, etten pysty sisäistämään kaikkea tietoa, mitä näen, kuulen ja aistin. Jumiutuneissa tilanteissa hain apua ohjaavalta opettajalta sekä keskustelin aiheesta kollegoiden kanssa.

2 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tutkimuksellisen kehittämistyön toimeksianto tulee Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen, Kakspyn toimesta. Yhdistys on toiminut vuodesta 1998. Kakspyn tavoitteena on tukea ja kehittää mielenterveystyötä. Yhdistys osallistuu kuntouttavien toimintamuotojen kehittämiseen ja toteuttamiseen sekä työskentelee avohoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Keskeinen kehittäminen

muoto on projektitoiminta. Yhdistyksellä on useita lähinnä RAY:n rahoittamia palvelujärjestelmän kehittämisprojekteja, niiden avulla luodaan uusia käyttökelpoisia toimintamalleja mielenterveyskuntoutujien palvelujärjestelmän tueksi. (Kakspyn verkkosivut 2016.)

Yhdistys tuottaa päivätoimintoja ja asumispalveluja sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Yhdistyksen toimialueena ovat Etelä-Karjala ja Kymenlaakso. Kakspy tarjoaa Kymenlaakson alueella esimerkiksi Klubitalotoimintaa mielenterveyskuntoutujille, Karhulan ja Haminan Klubitaloilla. (Kakspyn verkkosivut 2016.)

2.1 Klubitalotoiminta

Suomen Klubitalojen kotisivuilla (www.suomenklubitalot.fi), on hyvin kattava kuvaus Klubitalotoiminnan historiasta, johon tämä luku perustuu. Sen mukaan Klubitalotoiminta on alkanut vuonna 1944 Yhdysvalloissa, New Yorkissa, jolloin pieni ryhmä suuresta paikallisesta mielisairaalasta kotiutuneita avohoidossa olevia potilaita päätti pitää yhteyttä toisiinsa. He antoivat ryhmälleen nimeksi WANA eli We are not alone (Emme ole yksin). Heidän pyrkimyksensä oli välttää monille mielenterveyspotilaille tyypillinen eristäytyminen ja yksinäisyys. Päästyään pois sairaalasta he pitivät yhteyttä toisiinsa tapaamalla kahviloissa, kirjastoissa sekä YMCA:n (Nuorten miesten kristillinen yhdistys) tiloissa. Wanan perustajajäsen Elizabeth Schermerhorn sai järjestettyä rahoituksen vuonna 1948, ja näillä rahoilla hankittiin toiminnalle oma rakennus keskeltä Manhattania, 47th Streetiltä ja talo sai nimekseen Fountain House. Samana vuonna perustettiin Fountain House -säätiö, joka yllä pitää Fountain House Klubitalo toimintaa. Tästä alkoi Klubitalojen kehitys.

Fountain House -klubitaloja alkoi syntyä vähitellen ympäri Yhdysvaltoja ja myöhemmin ympäri maailmaa. Kansainvälisen koulutusohjelman käynnistämistä varten Fountain House sai vuonna 1976, ja siitä alkoi eri puolelta maailmaa tulleiden jäsenten ja työntekijöiden kouluttaminen. Ensimmäinen eurooppalainen Klubitalo perustettiin Ruotsiin, Tukholmaan vuonna 1980. Suomen ensimmäinen Klubitalo puolestaan perustettiin vuonna 1995, Tampereelle. Karhulan Klubitalo perustettiin ensimmäisten suomalaisten Klubitalojen joukossa vuonna 1998. Haminan Klubitalo on puolestaan sijainnut Tanelinkulmalla vuodesta 2003. (Suomen Klubitalojen verkkosivut 2016.)

Suomen klubitalojen kotisivuilla (www.suomenklubitalot.fi) kerrotaan, että nykyisellä Fountain House -mallilla toimivia Klubitaloja on yli 400 eri puolella maailmaa. Klubitalojen kansainväliseen katto-organisaatioon Clubhouse Internationaliin kuuluu tällä hetkellä 320 Klubitaloa, 34 eri maassa. Vuodesta 1989 saakka Klubitaloilla on ollut käytössään yhteiset standardit, joita on yhteensä 35. Näitä standardeja tarkastellaan ja uudistetaan joka toinen vuosi kansainvälisessä Klubitaloseminaarissa. Jokainen Klubitalo huolehtii itse standardien tarkastelusta vuosittain.

Klubitalojen kansainvälinen kehittämiskeskus (International Center for Clubhouse Development) ICCD perustettiin 1994. Sen tarkoituksena on ohjata kansainvälisiä Klubitalo -liikettä ja pitää huolen, että toiminnan laatu on korkea. Klubitalotoimintaa ohjaavat standardit ovat juuri ICCD:n laatimat. Nykyisin ICCD:tä kutsutaan nimellä Clubhouse International.

Suomen Klubitalot ry toimii Suomessa toimivien Klubitalojen verkostoyhdistyksenä, joka hoitaa Klubitalotoiminnan puolesta puhumisen ja mallin laadun kehittämiseen ja valvomiseen. Malliin liittyy tiedottamisen hoitaminen ja asiantuntijana toimiminen sekä kansallisena ja kansainvälisenä yhteiskumppanina oleminen. Verkostoyhdistyksen tärkeä rooli on Klubitalo mallin ylläpitäminen ja kehittäminen Suomessa ja kansainvälisesti. Suomessa toimii 25 Klubitaloa ympäri maata. Klubitalo tarjoaa mielenterveyskuntoutujille toimintaa vähintään viitenä päivänä viikossa.

2.2 Karhulan Klubitalo

Tutustuessani 19.4.2016 Karhulan Klubitaloon haastattelin ohjaaja Antti Hiekkasta Klubitalon toiminnasta. Hiekkänen kertoi, että Karhulan Klubitalo perustettiin ensimmäisten suomalaisten Klubitalojen joukossa vuonna 1998. Karhulan klubitalo tarjoaa sosiaalipsykiatrista kuntoutumista mielenterveyskuntoutujille. Kakspy ry:n vuoden 2014 toimintasuunnitelman (Kakspyn toimintasuunnitelma 2014) mukaan Karhulan Klubitalolla oli noin 200 jäsentä. Miesten osuus jäsenistä on noin 85 % ja naisten osuus noin 15 %. Palkattuja ohjaajia toimii kolme, jota täydentävät vuoden aikana useat alan opiskelijat. Kaikki toiminta

Klubitaloilla on vapaaehtoista ja jokainen osallistuu toimintaan oman jaksamisen mukaan, mutta toiminta on suunnattu enemmän työpainotteiseen suuntaan kuin pelkkään oleiluun.

Toiminta klubitalolla perustuu tasavertaiseen toimintaan eli päivän töistä vastataan yhdessä. Karhulan klubitalolla voi osallistua keittiö-, kunnossapito-, toimisto- ja kahvilatoimintaan. Karhulan Klubitalo järjestää myös erilaisia viikoittain kokoontuvia ryhmiä: leivonta-, liikunta-, englannin kieli-, naisten juttu- ja miestenjutturyhmiä. Karhulan Klubitalo järjestää mahdollisuuden osallistua erilaisiin tapahtumiin (esim. musiikki, teatteri), retkiin ja matkoihin omakustanhintaan. (Karhulan Klubitalo 2016.)

Jäsenyys on ilmainen ja sitä voi hakea kuka tahansa, joka on tutustunut Karhulan Klubitalon toimintaan neljän käyntikerran verran ja haluaa jäseneksi. Jäsenyyshakemukset käsitellään Klubikokouksessa. Jäsenet pääsevät vaikuttamaan Klubitalon asioihin, osallistumaan retkiin ja yhteisiin talon ulkopuolisiin tapahtumiin. Maksullisissa tapahtumissa Klubitalo sponsoroi osan maksuista. Muutoin Klubitalon toimintaa rahoittavat Kakspy, Ray, Kotkan kaupunki sekä Tukilinja. (Hiekkanen 2016.)

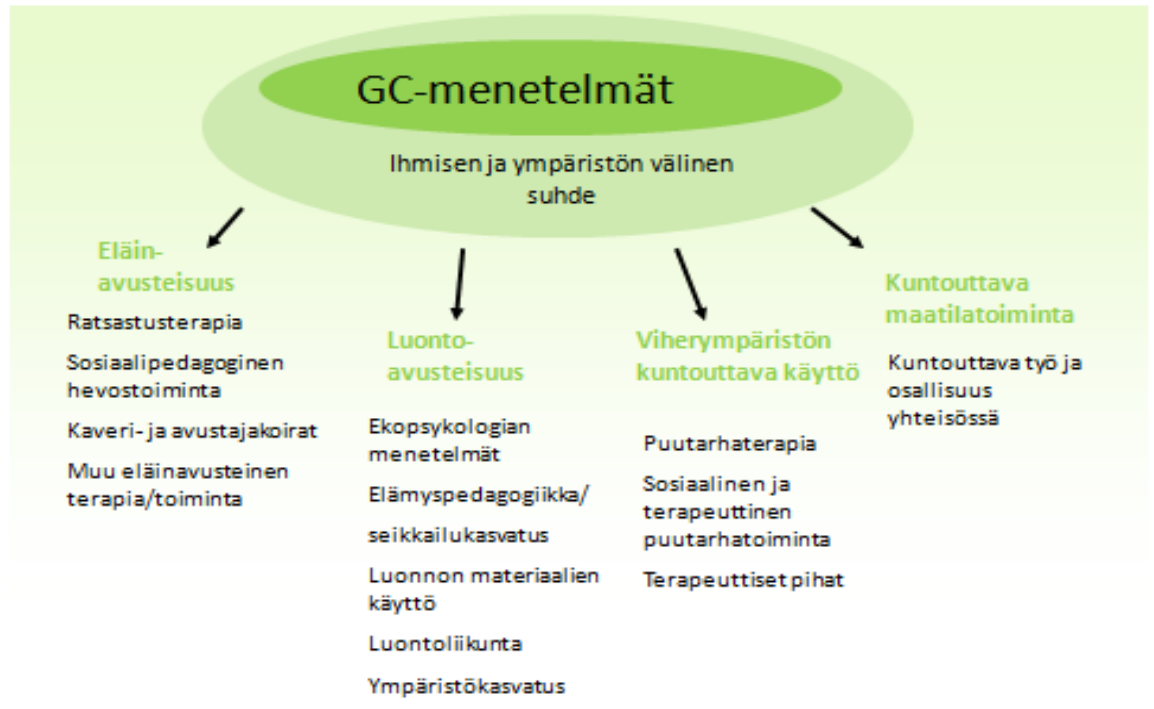
2.3 Haminan Klubitalo

Tutustuessani Haminan Klubitalon toimintaan 20.4.2016 haastattelin ohjaaja Jaana Silvasto-Tynkkystä. Hän kertoi, että Haminan Klubitalo on sijainnut Tanelinkulmalla vuodesta 2003. Voimavara- ja toiminnallinen viitekehys toimii Haminan Klubitalon toiminnan pohjana. Toiminta ei pohjaudu kahdenkeskiseen terapeutukseen keskustelutuokioon eikä ohjaajat ole hoitavassa roolissa. Haminan Klubitalon toiminta on enemmänkin vertaistukityyppistä toimintaa, Silvasto-Tynkkynen kuvailee toimintaa. Keskimäärin päivittäisiä kävijöitä noin 20, mutta jäseniä on noin 140 vuoden 2014 kirjatun Kakspy ry:n toimintasuunnitelman mukaan (Kakspyn toimintasuunnitelma 2014). Suurin osallistujaryhmä on keski-ikäiset miehet, mutta viime aikoina on saatu mukaan myös nuoria ja naispuolisia osallistujia. Henkilökunta koostuu kahdesta ohjaajasta ja 1 – 1 ½ pv/viikossa paikalla olevasta johtajasta, sekä henkilökuntaa täydentävät alanopiskelijat työharjoittelujaksoillaan.

Silvasto-Tynkkynen kertoi, että Haminan Klubitalon tarjonta on hieman Kotkaa suppeampi, koska jäseniäkin on vähemmän, mutta toimintaa pyritään koko ajan kehittämään. Viikoittain kokoontuvia ryhmiä on useita: liikunta-, bändi-, lehdentoimitus-, taide- ja käsitaito-, miehet kokkaavat-, miesten turina- ja toivebiisiryhmä. Osaa ryhmiä vetävät itse jäsenet. Päivän työtehtävät jaetaan aamukatsauksessa ja työskentelyyn osallistuvat yleensä lähes kaikki. Osallistuminenhan on vapaaehtoista ja kuunnellaan kunkin jäsenen jaksamista. Jäsenet kirjoittavat ja kuvaavat 4 – 6 krt/vuodessa ilmestyvään ”Tanelinkulma tarinoi” -lehteen. Haminan Klubitalolla on mahdollista myös ruokailla omakustantehintaan. Ruoan valmistavat jäsenet ja ohjaajat yhdessä. Haminan Klubitalotoimintaa rahoittaa Haminan kaupunki 60 % ja Ray 40 % osuudella.

3 ELÄINAVUSTEINEN TYÖSKENTELY

Eläinavusteinen työskentely pohjautuu Green Care toiminta malliin. Green Care on luonnossa ja maaseutuympäristössä toteutettavaa toimintaa, jolla edistetään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua (Green Care Finland). Uusia yhteistyömalleja ja uudenlaisia kuntouttavia ympäristöjä on tarjoutunut sosi-aali- ja terveystalon ammattilaisille Green Caren kautta. Green Care Finland -yhdistys perustettiin Sitran tukemana kokoamaan yhteen ja edistämään alan kehittämisspionisteluvaihetta vuonna 2010. Suomessa on nykyään jo moni paikoin tarjolla erialisia luonto- ja eläinavusteisuuden perustuvia palveluita. Eläinavusteisen toiminnan tunnetuimpia muotoja ovat ratsastusterapia, sosi-aalipedagoginen hevostoiminta ja eläinavusteiset kuntouttavaan työskentelyyn tähtäävät palvelut. (Yli-Viikari & Haapasaari, 2013, 99.)



Kuva 1. Green Care Finland 2016.

Green Care Finlandin kotisivuilla (www.gcf Finland.fi), kuvataan toimintaa hyvin kattavasti. Toiminta jaetaan neljään osaan: eläinavusteisuus, luontoavusteisuus, viherympäristön kuntouttava käyttö ja kuntouttava maatilatoiminta. Tässä opinnäytetyössä keskitytään eläinavusteiseen toimintaan ja lähemmin koira-avusteiseen toimintaan. Ei-terapeuttinen toiminta, esimerkiksi koiravierailut erilaisissa hoitolaitoksissa (vanhain-, hoito- ja lastenkodeissa) antavat asiakkaille mahdollisuuden rapsutella, silitellä ja antaa huomiota koirille ja muistella omia kokemuksia eläimistä.

Kiinnostus eläinavusteisen toiminnan tutkimista kohtaan näyttää kasvaneen viimeisen viiden vuoden aikana. Eläinavusteista toimintaa koskevia opinnäytetyötä valmistuu joka vuosi lisää. Tässä muutama esimerkki. Ala-Mattinen, Salojensaari ja Skog (2015) kehittivät opinnäytetyössään luonto- ja eläinavusteista toimintaa Helsingin Klubitalolle. Sininauhaliiton Vihreä Veräjä –hankkeen työntekijät olivat tarjonneet vuosina 2012 – 2014 Helsingin Klubitalojen jäsenille mahdollisuuden saada yhteys luontoon maatilatoiminnan, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, kalastuksen ja maanläheisten kädentöiden kautta.

Kehittämistyön tehtävänä oli selvittää, millaisia kokemuksia ja toiveita Klubitalon kävijät tuovat esille luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Kyselylomake

toteutettiin puolistrukturoiduin kysymyksin sekä hankkeeseen osallistujille että henkilöille, jotka eivät olleet osallistuneet hankkeeseen. Toimintaan osallistuneiden vastauksissa esiin nousivat osallistujien toiveet toiminnan sisällöstä ja toiminnasta saadut positiiviset, fyysiset kokemukset. Osallistumattomat puolestaan nostivat esille riittämättömän tiedottamisen asiasta eli he eivät tieneet toiminnasta. (Ala-Mattinen, Salojensaari & Skog 2015, 18, 36.)

Turun ympärivuorokautisessa hoidossa olevien vanhusten parissa toteutetun opinnäytetyön mukaan, muistisairaet vanhukset saattoivat selvästi muistaa vanhoja muistoja omista lemmikkieläimistään ja niihin liittyviä tarinoita. Palautteen mukaan toiminta jätti ainakin osalle henkilökuntaa tunnelman, että tapaamiset olivat vanhuksille terapeutteja ja käynnistä jäi enemmän positiivisia kokemuksia kuin negatiivisia. Tämän muotoisen toiminnan lisääntyessä siitä voi tulla tulevaisuudessa henkistä hyvinvointia tukevaa toimintaa laitoshoidossa. (Lunden & Haapasaari 2012, 237 – 246.)

Mielenterveyskuntoutujat pääsevät jakamaan omia kokemuksiaan omista lemmikkieläimistään ja kertoa muille esim. eläimen merkityksestä omaan jaksamiinsa (Etelämäki 2014, 25 – 27). Lastensuojelussa toteutetun koira-avusteisen työskentelyn tuloksena lapset saivat koiran kautta onnistumisen ja ilon kokemuksia, jotka nostivat lasten itsetuntoa. Ihmisten ja välisen vuorovaikutuksen nähtiin helpottuvan, kun koira oli mukana tilanteissa. (Kallio & Rintamaa 2008, 226.)

3.1 Eläinavusteisen työskentelyn käsitteet

Eläinavusteinen työskentely (Animal Assisted Interventions, AAI), on päätermi, jonka alla toimii eläinavusteisen toiminnan (AAA), eläinavusteisen terapian (AAT) ja eläinavusteisen opetuksen (AAP). Eläinavusteinen toiminta (Animal Assisted Activity, AAA), perustuu yleensä vapaaehtoistyöhön, ja eläimen ohjaaja voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen, mutta hänen ei välttämättä tarvitse työskennellä sosiaali- ja terveysalalla.

Yhdistykset perehdyttävät ohjaajat eläinavusteiseen toimintaan ja ohjeistaa laitosvierailujen toteutuksessa. Toiminta lisää ihmisen hyvinvointia, käyntien

sisältö ei ole ennakolta suunniteltu vaan toteutetaan paikalla olevien osallistujien omalla otteella. Käynnit voivat olla kertaluontoisia tai sopimuksen mukaan säännöllisiä ja ne ovat aina ilmaisia. (Ikäheimo 2013, 10.)

Kaverikoiratoiminta pohjautuu vapaaehtoistyöhön, jossa koirat terapeuttisine ominaisuuksineen tuovat iloa ja vaihtelua erilaisille erityisryhmille. Kaverikoirat ohjaajineen tekevät vierailuja esimerkiksi lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luokse palvelutaloihin, kouluihin, päiväkoteihin ja erilaisiin ulkoilmatapahtumiin. Toiminnalla pyritään ihmisten ilahduttamiseen ja piristämiseen Kaverikoira-tavaramerkki on patentti- ja rekisterihallituksen kautta rekisteröity kennelliiton käyttöön eikä sitä nimeä voi käyttää muut kuin Kennelliiton ryhmässä toimivat koirakot. Ennen toimintaan osallistumista eläimen soveltuvuus tehtävään on testattu. Kaverikoiratoiminta perustuu siihen, että tapaamisissa tuotetaan positiivista ilmapiiriä ja niistä pääsevät nauttimaan niin asiakkaat, koiranohjaajat kuin koiratkin. (Suomen Kennelliitto ry 2014.)

Eläinavusteinen kasvatus (Animal Assisted Education, AAE), tarkoittaa sellaista tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään edistämään varsinkin tiedollisia valmiuksia. Ohjaajalla tulee olla kasvatusalan koulutus sekä riittävät valmiudet toimia eläinten kanssa. (Soini 2014, 25.) Eläinavusteista kasvatusta toteuttavat lukukoirat ja koirat koululuokissa (Lääperi & Puromäki 2014, 74).

Eläinavusteinen terapia (Animal Assisted Therapy, AAT), taas on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin toimii hoito- tai kuntoutusprosessin osatoteuttajana. Muodoltaan se voi olla yksilö- tai ryhmäterapiamuotoista. Eläimen ohjaajalla pitää olla terveyden- tai sosiaalialan tai kasvatuksen koulutus ja omata erityinen asiantuntijuus ja eläinavusteisen alan harjoitustutkinto tai terapia on toteutettu tällaisen henkilön ohjauksessa. (Ikäheimo 2013, 11.) Ratsastusterapia on Suomessa tunnetuin käytetty terapian muoto.

Eläinavusteinen (erityis)opetus (Animal Assisted (Special) Pedagogy, AAP) voi olla eläinavusteista toimintaa tai terapiaa, jonka toteuttaja (yleensä koulun opettaja) tulee hallita työssä käytettävä eläin. Eläinavusteinen erityisopetus on hyvin suunniteltua sekä tavoitteellista toimintaa, jonka toteuttajana toimii asianmukaisen koulutuksen saanut (erityis-) opettaja. (Ikäheimo 2013, 11.)

3.2 Ihmisen ja koiran yhteinen historia

Ihmisten ja koirien suhteella on pitkä historia. Siitä, kuinka pitkästä suhteesta todellisuudessa on kyse, on paljon ristiriitaisia käsityksiä. Ihmisten esi-isät käyttivät eläimiä ravintonaan ja hyödynsivät eläinten nahkaa, luita ja jäniteitä. Ihmisten ja kesytettyjen koirien välisen suhteen pituuden arvioi Klementtilä (2013, 14) lähemmäs 40 000. Koirat ovat toimineet antiikissa ja keskiajalla ihmisille vahtikoirina, metsästyskoirina sekä paimenkoirina. Toisaalta hovissa eleli koiria, joiden ainoana tehtävänä oli toimia koristeina, maskottina ja lemmikkinä.

Ihmisten ja koirien suhde on alkanut hyödyntä ja tarkoituksesta. Suhde on alusta alkaen ollut positiivisten huomionosoitusten kehä. Ihminen pitää koirasta huolta ja ruokkii sitä, koira puolestaan pitää ihmisille seuraa ja joissakin tilanteissa myös apuna. (Klementtilä 2013, 15.)

Nykyisin koirat saavat edelleen ihmisiltä huolenpitoa ja ruokaa, mutta koirien työnkuva on laajentunut erittäin monipuoliseksi. Koiria hyödynnetään nykyään Suomessa muun muassa rakennustekniikassa (homekoirat), rajavartiostossa (huume- ja rahakoirat), kadonneitten ihmisten etsinnässä mukana toimivat (pelastuskoirat) sekä terveydenhuollossa diabeteksen hoidossa (hypokoirat), avustajakoirat esim. näkövammaisten opaskoira ja syövän havaitsemisessa käytetyt koirat.

Yksi ensimmäisistä tärkeimmistä kirjoista, joka liittyy lemmikkieläimen käyttöön lasten psyykkisten häiriöiden psykoterapeuttisessa hoidossa, on lastenpsykologi Boris Levinssonin ”Pet-oriented child psychotherapy” (1969). Levinsson huomasi ja dokumentoi, kuinka merkittävää hänen koiransa mukana olo oli potilaiden hoidossa. Vuosi vuodelta tutkimusten määrä on kasvanut ja käsityksemme siitä, miksi ihminen haluaa pitää lemmikkieläimiä lähelläään, kosketella niitä ja sietää niiden hoidosta aiheutuvaa työmäärää. (Ikäheimo 2013, 5 – 6.)

Tämän hetkisen tietämyksen mukaan lemmikkieläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus edistää terveyttä monin tavoin. Lemmikkieläinten avulla verenpaine

laskee ja nopea pulssi hidastuu. Eläimen koskettaminen auttaa voimaan paremmin, jopa päänsärkyä on todettu ilmenevän vähemmän lemmikkien omistajilla. Myös ruuansulatus näyttäisi toimivan paremmin lemmikkien omistajilla, ja univaikeudet ovat harvinaisempia kuin muilla. (Vartiovaara 2006.)

Vartiovaaran (2006) mukaan näyttää siltä, että lemmikkieläimet auttavat sairauksista toipumisessa. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, mikäli tutkimukseen osallistuneilla ei ollut lemmikkieläintä, verrattuna ihmisiin, joilla oli lemmikki, heidän kuolleisuus sydäninfarktiin oli kolmanneksen korkeampi. Tässä tutkimuksessa yhsaatiin myös tulos, että lemmikkieläimen omistavien sydäntautikuolleisuus on 3 % normaalia pienempi. Sepeltauhtiin kuolleisuus Suomessa on korkea, joten tulos on merkittävä koko väestömäärää ajatellessa.

Ihmisen ja eläimen välistä suhdetta on tutkittu koeoloissa ja on huomattu sen alentavan syöpää sairastavien ihmisten verenpainetta ja eläimen lievittävän heidän ahdistustaan. Eläinten myönteiset vaikutukset on todettu muun muassa autismiin, eräisiin neurologisiin sairauksiin ja hoitohenkilökunnan mielialoihin. Nykyisillä tutkimuksilla ja niistä saaduilla tiedolla on tärkeä merkitys eläimen vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin (Vartiovaara 2006.)

3.3 Oksitosiini

Oksitosiini, jota on viime vuosina alettu kutsua lempinimellä *halihormoni* tai *rakkaushormoni*. Joka kerta, kun joku haluaa läheistään tai rapsuttaa lemmikkiä, keho vapauttaa rakkaushormoni oksitosiinia. Oksitosiinia vapautuu aivolisäkkeen takaosasta, ja sillä on vaikutuksia aivoissa ja kehon muissa osissa (lisääntymiselimet). Se on tuttu meille synnyttäneille ja imettäneille naisille. Synnytyksessä oksitosiini vähentää kipuja ja rauhoittaa imettäessä, ja kiinnittää äidin ja lapsen kiinteästi toisiinsa sekä saa aikaan onnellisen, uneliaan ja autuaan olon. (Laukkanen 2013, 26 – 28.)

Oksitosiinista saadut hyödyt eivät jää pelkästään äitien ja vauvojen yksioikeudeksi. Terveyttä ja hyvinvointia tutkittaessa ollaan saatu viimeaikaisissa tutkimuksissa selville, että oksitosiini vaikuttaa yleisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Sen tiedetään vaikuttavan kehollisiin toimintoihin, esimerkiksi alentavan

verenpainetta, tasaannuttaa sykettä, ruuansulatus vahvistuu ja immuunipuolustus paranee: haavat parantuvat nopeammin ja myös kipukynnys kasvaa. Se hoitaa myös tehokkaasti mielenterveyttä. Stressaantuneen ihmisen kortisoli määrä veressä voi jopa puolittua oksitosiinin avulla. Se auttaa oppimista ja virkistää muistia. Sen vaikutukset auttavat rentoutumiseen, rauhoittumiseen sekä helpottaa nukkumista. (Kivimetsä 2014.)

3.4 Koiran sosiaaliset valmiudet ja niiden kyky tunnistaa tunteita

Portin (2015, 80) kirjoittaa, että koirat ovat ainoita kotieläimiä, jotka hakeutuvat aktiivisesti katsekontaktiin. Pentukoirasta lähtien ne vastaavat spontaanisti ihmisen yhteistyöhaluisiin eleisiin. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää erilaisten temppujen tekeminen, joihin on liitetty palkkion saaminen, kun koira reagoi toivotulla tavalla. Tietävästi muilla eläimillä ei olla havaittu tällaisia käyttäytymistapoja synnynnäisesti ei edes lähimmillä sukulaisillamme eläinkunnassa, simpansseilla.

Koirien katseen voi tuntea läpityöntyvänä. Tuntuu ettei koira katso vain silmiin, vaan tulee tunne, että koira vastaa katseellaan. Niiden katse on siis muutakin kuin silmien kääntämistä kohti. Niiden tarkkaillessa ihmisiä niiden katse kiinnittyy ihmisten sijaintiin, liikehdintään, mielialaan ja etenkin kasvoihin. (Horowitz 2011, 153.)

Koiran sosiaaliset valmiudet ja kyky tunnistaa tunteita saattavat yllättää. Runsten (2016) viittaa englantilais-brasilialaisen käyttäytymistutkimusryhmän tekemään tutkimukseen koirien kyvystä yhdistää ympäristön tunteita ilmaisevaa tietoa. Koirat pysyvät erottamaan toisistaan myönteisiä ja kielteisiä tunteita niin ihmisillä kuin toisilla koirilla. Tutkijat teettivät koirilla testejä, jossa niille näytettiin vieraiden ihmisten ja koirien kuvia. Kuvien näytön yhteydessä samanaikaisesti niille soitettiin nauhalta ihmisen puhetta tai koiran ääntä. Kuvissa esitettiin onnellisia ja vihaisia ihmisiä ja koiria. Tunnetiloiltaan ilmeet ja äänet olivat positiivisia, kuten iloinen tai leikkisä tai negatiivisia kuten vihainen tai aggressiivinen. Tutkimuksessa koirat katsoivat pidempää sellaisia kuvia, joissa kuvat ja äänet vastasivat toisiaan tunnetasolla. Toisten koirien kuva ja äänitunnistaminen olivat koirille helpompaa kuin ihmisten ilmeiden ja äänien

yhdistäminen. Käytetty puhe oli koirille entuudestaan vieraskielinen, joten ne eivät tulkinneet niille tuttuja sanoja vaan puheen sävyjä.

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä on tarkoituksena kehittää Karhulan ja Haminan Klubitalo -toimintaa. Kehittämistehtävän aluksi tutustun kyseisten Klubitalojen toimintaan ja niiden jäseniin kartoittaen samalla eläinavusteisen, tässä tapauksessa koira-avusteisen toiminnan soveltuvuutta ja sopivuutta Klubitaloille yhdessä Klubien jäsenten ja henkilökunnan kanssa.

Kehittämiskysymyksiksi nousevat:

- Miten eläinavusteista toimintaa voisi toteuttaa Klubitaloilla?
- Millaisia vaikutuksia eläinavusteisella toiminnalla on Klubin jäseniin ja Klubitalojen toimintaan?
- Millaisia asioita pitää ottaa huomioon suunnitellessa tällaista toimintaa Klubitalolle?

4.1 Kehittämismenetelmä

Lähestymistapana tutkimuksellisessa kehittämistyössäni oli osallistuva toimintatutkimus. Toimintatutkimus on tapa tutkia jotakin ajatusta käytännössä, ja siitä on tarkoitus muuttaa tai kehittää jotakin, saada tilanteessa aikaan todellista muutosta (Kemmis ym. 1988). Se on ryhmien ja yksilöiden omaa systemaattista tutkimusta niistä toimenpiteistä, joilla he muuttavat ja kehittävät kohteena olevaa käytäntöä, sekä keinoista, joilla he itse reagoivat toimenpiteiden vaikutuksiin. Prosessina se tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi. Toiminnan kehittäminen on ymmärretty tällöin jatkuvaksi prosessiksi, joka ei pääty esimerkiksi entistä parempaan toimintatapaan.

Toimintatutkimuksessa nähdään, että toiminta ja sen voima nousee itse toimijoista, ei ulkopäin annetuista ohjeista, käskyistä tai kehittämistoimintoina. Ratkaisun löytävät ongelman omaavat yhdessä ja samalla he itse sitoutuvat löydettyyn muutokseen. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimuksen määritelmä yksiselitteisesti on vaikeaa, koska toimintatutkimusmenetelmä ei ole pelkkä tutkimusmenetelmä, vaan joukko tutkimusmenetelmiä. Toimintatutkimus ja kehittämistutkimus ovat erittäin lähellä toisiinsa ja niitä pidetään usein synonyymeinä, vaikka metodologiassa niiden välillä on selvä ero. (Kananen 2014, 13.)

Toimintatutkimus tutkimusmetodina on prosessinomainen ja käytännöllinen. Käsitteenä toimintatutkimus kuvaa sitä laajaa ja monipuolista kirjavuutta eri toimintatapojen suhteen, joiden avulla tutkitaan, suunnitellaan ja kehitetään toimintaa, opitaan toiminnasta sekä muodostetaan toiminnasta teorioita. Tutkija ei ole ulkopuolinen, vaan kuuluu muutosyhteisöön ja näin ollen osallistuu tutkimustyöhön itsekin. Tutkija tekee osallistuvaa havainnointia päästäkseen selville ilmiön syvimmästä olemuksesta. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 27, 34, 40.)

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä oma roolini on aktiivinen ja osallistuva Klubitalojen toimintaan. Tarkkailen myös niiden kehittämistarpeita. Kehittämistyön tekijänä perehdyin sekä Klubitalojen toimintaperiaatteisiin että eläinavusteisen toimintaan. Kehittämistyön tekijänä suunnittelen alustavan rungon eläinavusteisen toiminnan toteutusmallista, joihin haetaan klubilaisilta ideoita. Klubilaiset, henkilökunta ja minä refleктоivat prosessin aikana omia näkemyksiään ja kokemuksiaan toiminnasta, ja suunnitelmaan tehdään sitä mukaa tarvittavia muutoksia.

Klubitalon toiminta-ajatus perustuu tasavertaiseen osallistumiseen ja päätöksen tekoon Klubin asioista. Toimintatutkimuksessa toiminnan käsitteellä ei tarkoiteta mitä tahansa toimintaa, vaan ennen kaikkea sosiaalista toimintaa. Ensisijaisena tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Tämä tutkimusmuoto paljastuu perusluonteeltaan sosiaaliseksi prosessiksi, joskin siihen voi liittyä myös muuta kuin sosiaalista toimintaa. (Heikkinen 2010, 215.)

Yhtenä toimintatutkimuksen lähtökohtina pidetään reflektiivistä ajattelua. Sitä kautta pyritään pääsemään uudenlaiseen toiminnan ymmärtämiseen ja sitä kautta kehittämään toimintaa. Ihmisen reflektoidessa hän tarkastelee omaa subjektiviteettiaan, omia ajatustapoja ja kokemuksiaan sekä itseään tajuavana ja kokevana olentona. Tehtävänä on ottaa etäisyyttä itsestään ja nähdä oman

toimintansa ja ajattelunsa uudesta näkökulmasta pyrkien ymmärtämään, miksi ajattelee, niin kuin ajattelee ja miksi toimii niin kuin toimii. (Heikkinen 2010, 219 – 220.)

Tässä kehittämistyössä klubilaiset ja Klubitalon ohjaajat refleктоivat oman kokemuksensa sekä näkemyksensä pohjalta eläinavusteista toimintaa. Itse pidin päiväkirjaa koko prosessin ajan reflektoiden huomioita, jotka kohdistuivat tukittavien psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen toimintaan sekä itse toimintaan ja sen toteutukseen. Näiden huomioiden pohjalta toiminta ja kyselykaavakkeiden sanamuodot muuttuivat ja näistä yhdessä muodostui taas muuntunut suunnitelma.

Keskeisyys toimintatutkimuksen reflektiossa tulee ilmi siinä, että toimintatutkimusta hahmotellaan itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. Lewin (1948, 205) on jo kirjoittanut reflektiivisestä kehästä, mutta sitä on sittemmin kehitelty eteenpäin eri yhteyksissä. (Heikkinen 2010, 220.)

Toimintatutkimuksen sykli yksinkertaisuudessaan sisältää neljä vaihetta, joita toistetaan. Niitä ovat:

- suunnittelu
- toiminta
- havainnointi
- reflektointi

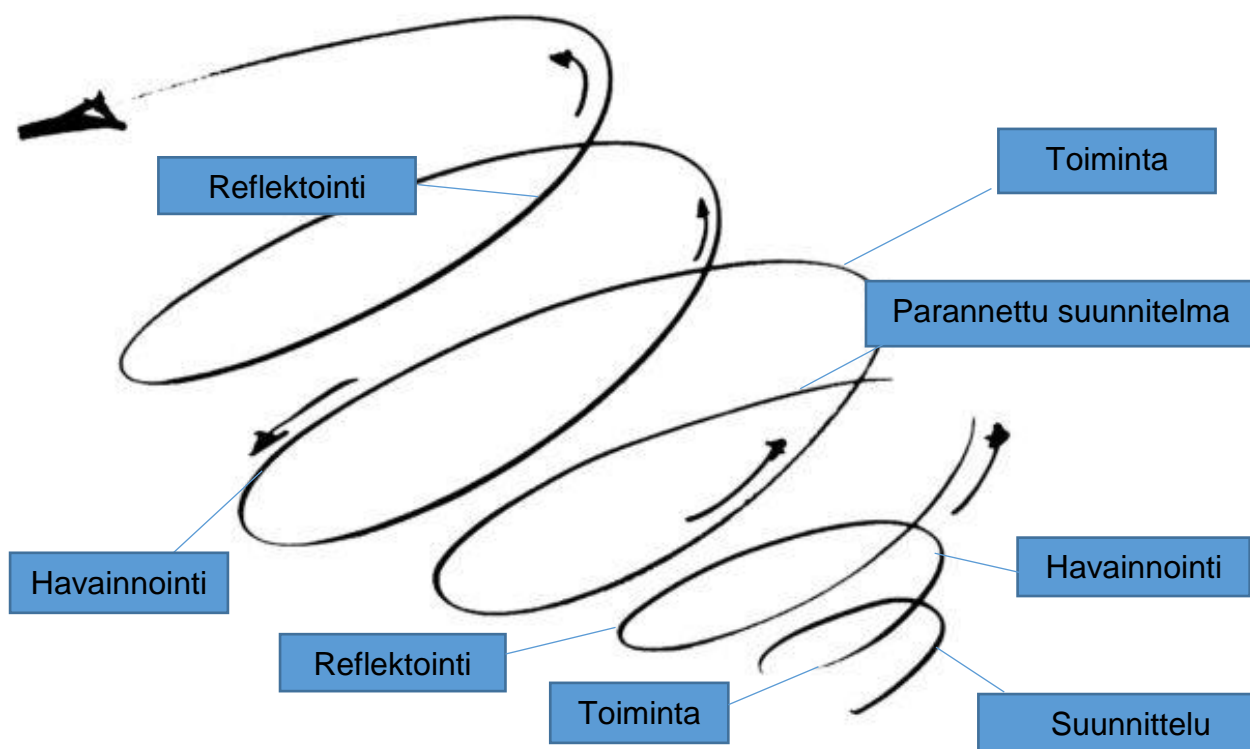
Ensimmäinen osuus on suunnittelu, jolloin selvitetään olemassa oleva ongelma ja pyritään löytämään siihen ratkaisumalli. Ongelman kartoitukseen ja määrittelyyn tulee varata riittävästi aikaa, sillä liian nopea ratkaisuvaiheeseen siirtyminen voi jättää todellisen ongelman ja siihen liittyvien tekijöiden analysoinnin pintapuoliseksi (Kananen 2009, 29).

Toisen osuuden muodostaa toiminta, jolloin toteutetaan tai testataan ongelmaan kehitettyä ratkaisua. Tiedonkeruumenetelminä voidaan käyttää haastatteluita, havaintoja, kirjallisia lähteitä ja kyselyitä. Tiedonkeruumenetelmät riippuvat ongelmasta. Kun ongelma on määritelty tarkasti ja oikein, voidaan määrittellä, millaista tietoa tarvitaan. (Kananen 2009, 60.)

Kolmannessa osuudessa kiinnitetään huomio, kuinka toteutettu ongelman ratkaisumalli toimi ja kirjataan siitä havainnot ylös. Havainnointia voidaan tehdä esimerkiksi suorasti eli havainnoinnin kohteet voivat havaita havainnoinnin. Epäsuorassa havainnoinnissa puolestaan havainnoitavat kohteet eivät ole tietoisia havainnoitsijasta. Havainnoinnissa voidaan käyttää esimerkiksi kame-roita tai lomakkeita, joihin kirjataan havaintoja, joita on päätetty tarkkailla etukäteen. Tällöin on kyse strukturoidusta havainnoinnista. Strukturoimattomassa havainnoinnissa ei ole valmiina listaa havainnoitavista asioista. (Kananen 2009, 68.)

Viimeisenä osuutena on reflektointi, jossa reflektoidaan muodostunutta kokonaisuutta, tehdään siihen tarvittavat muutokset, jolloin sykli lähtee uudelleen alusta liikkeelle. Kerättyä tietoa siis tulkitaan, analysoidaan (Arnell ym. 2009, 13 – 14). Reflektoinnin avulla tehdään havaintoja uuden toimintamallin tai itse toiminnan vaikutuksista tutkittavaan kohteeseen. Kehitystyöprosessin aikana tutkijalle avautuu usein uusia horisontteja ja ulottuvuuksia. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 152 – 153.)

Toimintatutkimuksen spiraalimaisuutta havainnoi Kuva 2, kuinka suunnittelu, toiminta, sen havainnointi ja reflektointi jatkuvat parannelulla suunnitelmalla jatkuen havainnoinnilla ja reflektoinnilla toistuen kehämäisesti uudelleen ja uudelleen.



Kuva 2. Toimintatutkimuksen spiraali

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tämä tarkoittaa sitä, että toteutin itse ensimmäisen raakasuunnittelun siitä, millainen eläinavusteinen toiminta sopisi Klubitaloille, jonka sitten esittelin Klubin jäsenille ja henkilökunnalle klubikokouksessa. He kommentoivat ja kertoivat mielipiteitään siitä. Siitä muokattiin runko, jota lähdettiin toteuttamaan tutkimukseen halukkaiden osallistujien kanssa. Toiminnan ensimmäisen osion aikana havainnoin tapahtumaa, omaa sekä koiran roolia suhteessa osallistujiin sekä henkilökuntaan. Reflektoin, ettei toiminnan jälkeen toteutettu kyselylomake toiminut kaikissa kysymyksissä, joten tein niihin muutoksia. Tutkimukseen osallistujat antoivat poikkeuksetta positiivista palautetta. Henkilökunnan kanssa refleктоitiin yleensä edellisen tapaamisen tapahtumista, joka osoittautui hyväksi, sillä ohjaajille jäi aikaa havainnoida toiminnan vaikuttavuutta välipäivien aikana.

4.1.1 Haastattelut ja kyselyt

Kävin esittäytymässä molemmissa Klubitaloissa (Karhula ja Hamina) ja esittelin tutkimuksellista kehittämistyötäni ja tutkimusideaa klubikokouksessa, jossa päätetään kaikki klubilla tapahtuvat ja toteutettavat asiat. Kokouksiin osallistuu henkilökunnan lisäksi paikalle kulloinkin saapuneet klubilaiset. Kokous järjestetään viikoittain, samana päivänä, samaan aikaan, jotta mahdollisimman

moni pääsisi osallistumaan ja vaikuttamaan klubin asioihin. Onnistuin saamaan kahdesta kokouksesta yhteensä yhden innokkaan osallistumaan tutkimukseen, loput kolme osallistujaa rekrytoitiin henkilökunnan antaman informaation avulla. Haastattelin ja hain tutkimusluvut neljältä klubilaiselta, kaksi molemmista klubeista. (Liite 1.)

Kanasen (2009, 77 – 78), mukaan toimintatutkimuksessa voidaan käyttää kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmää kyselyä. Haastattelussa käytin apuna haastattelulomaketta, johon keräsin tietoa klubilaisen esitiedosta ja lemmikkieläinhistoriasta sekä hänen kiinnostuksestaan vaihtoehtoisista toiminnoista koiran kanssa (rapsuttelu, silittäminen, turkinhoito, ruokinta ja tempujen teko).

Kehittämistyön toiminnallinen osuus toteutettiin lenkityksen muodossa. Lenkitimme klubilaisen kanssa koiraani neljästi. Teemoitetun lenkitysten jälkeen lenkittäjää haastateltiin haastattelulomakkeen avulla. Loppuhaastattelut klubilaisille ja henkilökunnalle toteutettiin teemahaastatteluina. Henkilökunta oli saanut tutustua kysymyksiin etukäteen.

4.1.2 Havainnontimenetelmä

Tiedonkeruussa koiran lenkittämisestä ja siitä nousseista kokemuksista tapahtui osallistuvan havainnoinnin kautta. Kananen (2014, 80) kuvailee osallistuvaa havainnointia sellaiseksi, jossa tutkija on fyysisesti läsnä tutkimustilanteessa. Tällöin tutkija pääsee syvälle kiinni tutkimuskohteen todelliseen elämään.

Kanasen (2014, 79) mukaan havainnointia voi käyttää toimintatutkimuksessa alkuvaiheessa, muutoksen toteuttamisvaiheessa sekä tulosten arvioinnissa. Havainnointi nouseekin kehittämistyöni merkittävimmäksi menetelmäksi sekä tiedonkeruussa että analysoinnissa. Toimintatutkimuksessa yritetään ymmärtää yhteisön toimintaa laajasti ja välttää rajaamasta ennalta jotain oleellista pois. Oma havainnointini pohjautui huomioihin, joita tein ilmapiiristä, välittömyydestä, kontaktin luomisen helppoudesta, koiran olemuksesta sekä ihmisen fyysisestä sekä psyykkisestä olemuksesta.

Kentällä toimintatutkija on sekä osallinen että ulkopuolinen. Tutkimuksen eri vaiheissa osallistumisen aste vaihtelee. Välillä tutkija on toiminnan keskipisteessä ja välillä vetäytyy ulkopuoliseksi tarkkailijaksi. Koiran lenkittämisessä olin kahden kesken lenkittäjän kanssa, lenkittäjän huomio kiinnittyi koiraan ja sen ohjastamiseen liikenteessä sekä vuorovaikutukseen minun kanssani, joten tuolloin olin toiminnan keskipisteessä. Kirjasin havaintoni päiväkirjaan mahdollisimman nopeasti ja autenttisine, mutta jälkikäteen. Haastatteluiden äänittäminen vapautti minut pitämään haastattelua yllä, kun ei tarvinnut keskittyä muistiinpanojen kirjaamiseen haastattelun aikana. Klubitalokäynneillä saatoin observoida koiran vaikutuksia myös ulkopuolisena tarkkailijana. Saatoin kuulla toisesta huoneesta eläinaiheisen keskustelun, jossa klubilaiset jakoivat omia lemmikkieläin kokemuksiaan. (Huovinen & Rovio 2007, 106.)

4.2 Kehittämiskohde ja kehittäjät

Tavoitteena kehittää Klubitalon toimintaan selvittämällä eläinavusteisen toiminnan soveltuvuutta osaksi Klubitalon toimintaa. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden toteutukseen hankitaan molemmista Klubeista 2 – 4 jäsentä. Tietosuojaan liittyvät asiat käytiin läpi toiminnalliseen osuuteen osallistujien kanssa ja kerroin toiminnan raportointitavoista. Osallistujien kanssa toteutetaan erikseen sovitut teemoitetut neljä koiran lenkityskertaa.

Eläinavusteisen toiminnan kehittämiseen osallistuvat klubilaiset ja talon henkilökunta. Toiminnallisen osuuden jälkeen, keskustellaan yhdessä klubikokouksessa, millainen kokemus oli ja mietitään yhdessä, millainen eläinavusteinen toiminta kulloiseenkin Klubitaloon parhaiten sopisi.

5 KEHITTÄMISEN VAIHEET

5.1 Toiminnallisen kehittämisprosessin suunnittelu

Toiminnallisen kehittämisprosessin suunnittelu lähti liikkeelle, kun aloin tutustua eläinavusteisen toiminnan toteutukseen ja siitä tehtyihin aiempiin tutkimuksiin. Paljon löytyi perusasteen sosionomin opinnäytetöitä, mutta ei yhtään ylemmän sosionomin opinnäytetyötä. Tampereen yliopistosta löytyi vuonna

2014 Kirvesniemen pro gradu -työ eläinavusteista yksilöpsykoterapiasta, Jyväskylän yliopistosta Alasorvari, V. ja Hopiavuori, A:n 2014 kirjoittama Koiraavusteinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa, Itä-Suomen yliopistosta vuonna 2012 sosiaalityön pro gradu -työnä Kontkanen, J. Hyvinvointia toiminnasta – Koiran kanssa vapaaehtoistyössä.

Keskustelin silloisen opinnäytetyön ohjaajani Minna Veistilän kanssa aiheen vaihdosta ja hän toi esiin, että Haminassa on alkanut hanke ”Siä Päättät”, jonka tavoitteena on kehittää toimintamalleja 16 – 29 vuotiaalle erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille aikuisille ja saada heidät integroitumaan yhteiskuntaan sosiaalisen osallistumisen kautta.

Siä Päättät -hanketta varten Kymenlaakson ammattikorkeakoulun yliopettaja Minna Veistilä ja lehtori Tuija Suikkanen-Malin kokosivat hyödyntäen aiempien kehittämishankkeiden luomia nuorten kanssa työskentelyn menetelmiä tarjottimeksi. Näitä kertyi yhteensä noin viisikymmentä. Hanketyöryhmä, johon kuului ammattilaisia, jotka työskentelivät eri sektoreilla nuorten kanssa, toteutti menetelmätarjottimen. Yhdessä ammattikorkeakoulun sosiaalialan opettajien ja sosiaali- ja terveysalan oppilaiden kanssa luotiin mahdollisimman monesta menetelmästä havainnollistavia videoita, jotka esiteltiin hankkeeseen osallistuneille nuorille. (Suikkanen-Malin & Veistilä 2017, 1 – 6.)

Menetelmätarjotin koostui kolmesta päätasosta: mikro-, meso- ja makrotasosta. Pääluokat jaettiin kolmeen alaluokkaan menetelmän käyttötarkoituksen perusteella. Mikrotason alaluokiksi nousivat itsetuntemus, itsenäistyminen ja hankalat elämäntilanteet. Mesotason alaluokat olivat perhe, ystävät ja harrastukset sekä koulu ja työ. Makrotason alaluokiksi puolestaan muodostuivat luontosuhde, yhteiskuntasuhde ja kansainvälisyys. (Suikkanen-Malin & Veistilä 2017, 7.)

Nuoret valitsivat viisi menetelmää jatkokehittämiseen ja kokeiluun. Yhtenä niistä oli eläinavusteinen menetelmä. Nuoren elämänvaiheeseen saattaa liittyä tilanteita, joissa nuorella voi olla vaikeuksia olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ympärillä olevat ihmiset eivät ymmärrä nuorta tai suhtaudu häneen myönteisesti voivat olla nuoren kokemuksia ja näissä tilanteissa korostuvat eläimen merkitys luotettavana ja myönteisenä huomiota antavana

olentona. Lemmikkieläimestä saa läheisyyttä ja lämmintä kosketusta sen kähertyessä viereen. Eläin on pyyteetön kuuntelija, joka ei arvostele nuoren sanoja tai ulkonäköä. Lemmikkieläimelle voi purkaa huolensa ja hukuttaa kyyneleensä pettymyksestä sen turkkiin, joita on vaikea kertoa toiselle ihmiselle. Eläin odottaa nuorta kotiin ja on aina yhtä innossaan tämän näkemisestä, vaikka kotiintuloaika olisikin ylittynyt. (Tuomivaara 2003, 125.)

Lähdin selvittämään, että voisinko tehdä kehittämistyöni hankkeeseen. Loppulema oli, että varsinainen kehittäminen toteutettaisiin Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistykselle, Klubitaloissa, Karhulassa ja Haminassa, mutta liitetään myös ”Siä päätät”-hankkeeseen. Kehittäminen tavoitteena on koota yhteen keskeiset avaimet, mitä tulee ottaa huomioon koira-avusteisen toiminnan suunnittelussa Klubitaloille. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulun verkkosivut 2016.)

Lähestyin Karhulan ja Haminan Klubitaloja toiminnallisen osuuden esityksellä, johon olin laatinut neljän lenkityskerran suunnitelman. Tapaamiset ovat teemoitettuja: 1) vuorovaikutus ja kommunikointi, 2) johtajuus, itsevarmuus, oman olemuksen vaikutus koiraan, 3) hoivaaminen ja hyvinvointi, 4) hyvästelyn mahdollisuus.

Ensimmäisellä tapaamisella luodaan vuorovaikutus- ja kommunikointipohjaa tutkittavan, koiran ja minun välillä eli tavoitteena oli tutustua toisiimme. Vilén ym. (2002, 22) mukaan vuorovaikutuksellinen tukeminen lähtee aina asiakkaan tarpeista. Jokaisen asiakkaan ollessa erilainen tulee huomioida yksilöllisyys vuorovaikutusta rakennettaessa.

Toisen tapaamisen teemana on johtajuus, itsevarmuus, oman olemuksen vaikutus koiraan. Koira lenkittäessä avautuu hyvä tilaisuus harjoitella johtamista ja varmuutta ohjaamiseen, koska koira kykenee lukemaan ihmisen olemuksesta, ruumiinkielestä tämän varmuuden tai epävarmuuden. Jos taluttaja kävelee selkäsuorassa määrätietoisin askelin, tällöin koira aistii varmuuden ja seuraa ohjeita.

Kolmannen tapaamisen teema on hoivaaminen ja hyvinvointi. Tavoitteena oli saada jäsen huomaamaan, että koiran ja ihmisen hyvinvointi rakentuu samoista teemoista. Pysyäkseen kunnossa koira tarvitsee riittävästi ruokaa, lepoa ja liikuntaa. Koira perustarpeiden tyydyttämisen kautta jäsen havainnoi näiden olevan samat jotka luovat ihmisille hyvinvointia. Tapaamisen tarkoituksena on tuottaa mielihyvää ja ilon kokemuksia koiran hoivaamisen kautta, lisäksi koiran hoivaaminen, rapsuttelu rauhoittaa ja purkaa stressiä. Temppujen tekeminen on temppujen tekijän ja koiran välinen intiimi hetki, joka tuottaa molemmille mielihyvää.

Neljännellä tapaamisella jätetään hyvästi koiralle ja kootaan yhteen toteutunut kokemus. Tapaamisella pyritään käymään läpi työskentelyprosessi. Jäsentä haastatteleamalla pyritään saamaan selville, kuinka hän koki tapaamiset ja kokoi niistä olleen positiivista hyötyä.

Jokaisesta toteutuksesta haetaan jotain dokumentaarista tuotosta omien päiväkirjamerkintöjen merkissä sekä tutkittaville tehdystä palautekyselystä tai henkilökunnan tekemästä teemahaastattelusta jokaisen käynnin jälkeen.

5.2 Toiminnan toteutus

Heinäkuussa Haminan Klubitalon ollessa vielä suljettuna aloitin tutustumisen Karhulan Klubitaloon. Saavuin paikalle juuri ennen kuin klubikokous oli alkamassa, joten emme kerenneet kiertää taloa tai tutustua klubilaisiin. Näin ollen luottamuksellinen suhde välillämme jäi kokonaan muodostumatta. Tämän kokemuksen myötä, varasin jatkossa riittävästi aikaa klubilaisten kohtaamiseen ja vuorovaikutuksen luomiseen.

Esittelin kokouksen lopussa opinnäytetyöni aihetta ja kerroin hakevani kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Yksi jäsen ilmoittautui kiinnostuneeksi. Hänen kanssaan kävin läpi esihaastattelun ja tutkimuslupa-asiat, samalla kertoen yksityiskohtaisemmin lisää tutkimuksesta. Jäsen oli hyvin kiinnostunut eläimistä ja jakoikin omat lemmikkieläin kokemukset siltä istumalta. Sovimme ensimmäisen lenkitystapaamisen. Eija -ohjaaja lupasi kertoa muillekin ei paikalla olleille tutkimuksesta. Toinen tutkimukseen kiinnostunut lenkittäjä löytyikin Eijan avustuksella.

Elokuun alkupuolella osallistuin Haminan Klubitalossa vastaavasti klubikoukukseen, jossa esittelin opinnäytetyöni. Paikalla on viisi jäsentä, mutta valittavasti kukaan heitä ei halunnut osallistua tutkimukseen. Kokouksen jälkeen paikalle saapui yksi jäsen, joka innostui koira-aiheesta ja kertoikin omista lemmikkieläinkokemuksistaan. Hän lupautui tutkimukseen ja tein hänen kanssaan alkuhaastattelun ja tutkimuslupa-asiat kuntoon sekä sovimme ensimmäisestä tapaamisesta. Samana päivänä Jaana -ohjaaja soitti, että hän olisi löytänyt toisen kiinnostuneen lenkittäjän. Keskustelin hänen kanssaan puhelimitse, kerroin lenkittämisideasta tarkemmin ja sovimme ensimmäisen tapaamisajan.

Jokaisen neljän lenkittäjän kanssa toteutettiin neljä lenkityskertaa heinä-elokuun aikana. Kolmella neljästä oli jossain elämänvaiheessa ollut lemmikkinä koira ja yhdellä oli ollut kissa. Tämä näkyi heidän koiran käsittelyssään, koiran ohjaus lenkittämisilanteessa oli melko varmaotteista.

Lenkitysten teemojen tavoitteena oli luoda sisällöllinen rakenne. Kuitenkin jo ensimmäisen lenkittämisen aikana huomasin, että itse tapahtuma näytti sisältävän kaikki nuo eri kerroille tarkoitetut teemat. Lenkittämisen aikana loimme vuorovaikutusta keskustelemalla vapaamuotoisesti esiin nousevista asioista. Koiran ohjaaminen lenkityksen aikana antoi johtajuuden kokemuksia ja samalla paljasti, kuinka itsevarmana lenkittäjä tilanteessa oli. Koiran hoivaamista ja siitä huolehtimisesta kertoivat lenkittäjän kontaktinotto koiraan ja tämän huomioiminen silittelyn ja rapsuttelun muodossa. Omasta lemmikistä luopumisaihetta jakoivat ne, joilla oli kokemusta eläimestä luopumisesta.

Päätin jatkaa lenkityksiä vapaamuotoisena eli en nostanut teemoja erikseen esille, jollei tilanne erikseen vaatinut sellaista. Lenkittämisen jälkeen toteutettiin joko minun tai ohjaajan toteuttama lomakkeellinen palautehaastattelu, jossa kysyttiin lenkityskokemukseen liittyviä asioita: miltä lenkitys oli tuntunut, millaisia kokemuksia oli muiden ihmisten kohtaamisesta lenkityksen aikana, oliko koira totellut sekä millaisia toiveita heillä oli eri teemoja kohtaan. Samoin minä tai haastattelun suorittanut ohjaaja havainnoivat lenkittäjän sosiaalista, fyysistä sekä psyykkistä olemusta lenkityksen jälkeen ja näissä tapahtuneita muutoksia. Viimeisessä haastattelussa lisäksi kysyttiin kokonaispalautetta ja lenkittäjän kiinnostusta jatkossa vastaavanlaista toimintaa kohtaan.

Lenkitysten lisäksi toteutettiin molemmille Klubitaloille ulkoilutapahtuma, johon minä koiran kanssa osallistuin. Haminan klubilaisten kanssa tapasimme Luovissa, jossa he olivat viettämässä jäsenpäiviä. Haminan yhteistapaamiseen osallistui 8 jäsentä, kaksi ohjaajaa ja opiskelija. He olivat juuri syömässä, kun saavuimme. Tiloihin oli koirilta pääsy kielletty, joten odottelimme ulkona. Pikkuhiljaa jäseniä tuli ulos vähän rapsuttelemaan koira, mutta osa jäsenistä oli kuitenkin mennyt ruokalevolle. Klubilaiset muutamat klubilaiset jäivät juttelemaan minun ja henkilökunnan kanssa. Myös paikalle osuneet talohuoltajat ottivat koiraan kontaktia ja juttelivat lyhyesti kanssamme. Tapahtuma oli vapaa-muotoinen.

Karhulan klubilaisten kokoontuivat Langinkosken keisarilliselle majalle retkeilemään. Ilma oli kaunis ja lämmin. Yhteisötapaamiseen osallistui 7 jäsentä ja kaksi ohjaajaa. Yksi klubilainen tuli heti meitä vastaan, jutteli koiralle ja rapsutteli tätä. Osa jäsenistä otti koiraan kontaktia rapsuttelemalla sitä tai kyselemällä minulta koiraan liittyviä asioita. Kahvittelimme keisarillisen majan alueella ja kävimme kävelemässä luontopolulla. Toinen toiminnalliseen osuuteen osallistunut lenkittäjistä oli mukana ja hän halusikin lenkittää Kikiä maastossa. Eräs toinenkin jäsen oli kiinnostunut lenkityksestä ja hänkin sai lenkittää koira.

Haminan ja Karhulan henkilökunnan ja klubilaisten loppuhaastattelut, teemotettujen haastattelulomakkeiden avulla. Toimitin kysymykset sähköpostitse henkilökunnalle etukäteen. Kaikki loppuhaastattelut äänitettiin. Karhulan klubikokouksessa loppuhaastattelussa paikalla yhteensä 12 klubilaista, 4 henkilökunnan jäsentä. Parhaiten vastauksen sai kysymällä jokaiselta erikseen ”kyllä” tai ”ei” vastauksen, vapaa keskustelu tai vastauksen odotus ei tuottanut tulosta. Haminan klubilaisten haastattelussa paikalla 5 jäsentä ja 3 henkilökunnan jäsentä. Kuten Karhulassakin keskusteleminen oli niukkaa ja vastauksia joutui välillä nyhtämään jäseniltä. Henkilökunnan loppuhaastattelussa ohjaajat olivat etukäteen pohtineet kysymyksiä ja niiden pohjalta muodostui runsaasti keskustelua ja ideoita eläinavusteisen toiminnan kehittämistä varten.

5.3 Havainnointi

Kuten Kananen (2014, 79) kirjoittaa, havainnointia voidaan käyttää toimintatutkimuksen alkuvaiheessa, jolloin määritellään ongelmaa, muutosten toteuttamisvaiheessa sekä tulosten arvioinnissa. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä toteutui osallistuva havainnointi.

Koiran tuleminen tilaan sai joka kerta osalle ihmisiä hymyn kasvoille ja halun ottaa tähän kontaktia yleensä silittäen ja samalla jutellen koiralle. Äänen sävy oli pehmeä. Kukaan ei kohdellut koira kaltoin, jos koira tuli liian lähelle, jäsen saattoi siirtää esimerkiksi jalkaansa edemmäksi tai vain seurata mitä koira teki tai mihin se meni. Osan tapaamisajasta Kiki oli tilassa vapaana. Tällöin tämä saattoi kuljeksia ihmisten luona haistelemassa heitä saaden osakseen rapsutuksia. Yleensä koira oli siellä missä minäkin ja makoili lähietäisyydellä. Mitä useammalla tapaamisella olimme käyneet, sitä tutummaksi tilat ja henkilöt tulivat koiralle. Koira tiesi mitä odottaa Klubitalolle saapuessaan, rapsutusta ja hyvänä pitoa, joten Kiki kiirehti aina innokkaana sisälle.

Itseni tarkkailu ja havainnointi olivat erittäin opettavaista, tällöin saatoin huomata oman kehitykseni prosessin ajalta. Ensimmäisellä kertaa olin jännittynyt ja epävarma siitä, kuinka minut otetaan vastaan sekä kuinka minun pitäisi käyttäytyä. Nopeasti saatoin kuitenkin huomata, että minun tuli olla oma itseni, sillä ilmapiiri Klubitaloilla oli erittäin avoin ja vastaanottavainen. Käytin alussa paljon aikaa tarkkailuun ja toiminnan seuraamiseen, kuinka jäsenet huomioivat koira.

Lenkittäjien nimet ja muuten tunnistettavuuteen liittyviä asioita on muutettu, jotta heidän identiteettinsä pysyy salassa. Lenkityskertoja toteutui yhteensä 16, jokainen osallistui neljään lenkityskertaan.

Tiina, 50 – 56v. ollut oma koira nuorena aikuisena

Lenkitykset toteutettiin kahden viikon aikana. Alusta lähtien Tiina koki, että oli hienoa olla mukana tällaisen kokeilun mukana. Alkuhaastattelussa tuli julki, että hänellä oli ollut oma koira, josta oli joutunut luopumaan koiran sairastuttua.

Tiina oli heti valmis lähtemään lenkittämään koiraa. Hän ohjasi lenkeillä lenkin kulun ja suunnan, alue hänelle tuttua. Hän kertoi itsekin lenkkeilleensä näissä maisemissa. Lenkityksen alussa hän kertoi omasta lemmikkieläimestään, joka hänellä oli ollut 15 vuotta. ”*Se oli kuin perheenjäsen!*”, Tiina kertoi. Koirasta luopumisen jälkeen hän oli siirtynyt lintujen bongaukseen, koska ei enää voinut pitää koiraa.

Koiran ohjaaminen remmistä ja sanallisesti onnistuivat tottunein tavoin. Kävellessä keskustelimme koiraroduista ja keskustelimme kehittämistyöstäni. Lenkityksen aikana Tiina kysyi useamman kerran, onnistuuko hän lenkityksessä hyvin ja onko lenkin pituus hyvä. Kehuin lenkitystaitoja ja lenkin pituutta. Palattuumme Klubitalolle toteutimme lyhyen koiran temputushetken, jossa näytin mallia ja Tiina toisti temput koiralle. ”Kova sana” -tempun hän joutui tekemään useampaan kertaan. Ohjeistin käyttämään pontevampaa käskymuotoa, näin hän teki ja temppu onnistui. Temput onnistuivat yllättävän hyvin ja Tiina oli selvästi tyytyväinen, tämä näkyi kasvojen hymyilevästä ilmeestä ja kehon kannattelusta. Palautehaastattelussa tuli esille, että Tiina oli ollut innostunut lenkityksestä ja kokenut mielihyvän lisääntyneen ja fyysisesti hän oli ollut rentoutuneen oloinen.

Toiselle tapaamiselle Tiina oli heti valmis lähtemään. Lenkki toteutui saman lenkkireitin kautta kuin ensimmäinenkin. Samat keskustelun aiheet toistuivat. Koiran käsittely oli varmempaa kuin edellisellä kerralla. Tiina ohjasi koiraan remmistä ohjaillen ja käytti vain vähän sanallisia ohjeita. Hän maiskutti suutaan, yrittäen sillä ohjeistaa koiraan, mutta totesi itse, että ääntely taitaa sopia enemmän hevosen ohjaamiseen. Palautehaastattelussa tuli esille, että koiran rapsuttelu ja temppujen teko olivat asioita, joita hän kaipasi lisää. Olemukseltaan haastattelussa hän oli puhelias ja aloitekykyinen, fyysisesti rentoutuneen oloinen ja olemukseltaan rauhallinen.

Kolmannelle kerralle tullessamme jäimme juttelemaan eteiseen ohjaajan kanssa, kun Tiina saapui paikalle, Kiki juoksi tämän jalkoihin ja painautui tätä vasten saaden osakseen rapsutuksia. Koiran reaktio sai hymyn nousemaan Tiinan kasvoille ja hän oli vähän hämmentynyt saamastaan huomiosta koiralta. Tiina oli heti valmis lähteen lenkittään koiraan. Lenkki toteutettiin eri suunnan

taan kuin kaksi aiempaa, Tiina itse valitsi suunnan. Tällä kertaa Tiina kertoi itsestään enemmän henkilökohtaisia asioita. Tiina ohjasi koiraan sekä remmistä ohjaillen, että sanallisesti selkeästi. Palattuamme lenkiltä, Tiina jäi eteiseen keskustelemaan toisen jäsenen kanssa ja kyseli häneltä lemmikkieläin kokemuksia. Toteutimme tempputuokion Kikille, ja tämä tekikin temput Tiinan selkeiden ohjeiden mukaisesti. Tiina oli erittäin tyytyväinen suoritukseensa, koska oli saanut koiran tottelemaan ensimmäisellä ohjeistuksella. Palautehaastattelussa tuli esille, että hän oli pitänyt lenkittämisestä, ja koira oli totellut häntä ja että kaipaa jatkossa temppujen tekoa koiralle. Myös esille nousivat muistot omasta koirasta. Tiina oli aloitteellinen ja puhelias, rentoutuneen sekä vapautuneen oloinen.

Neljännellä ja viimeisellä kertaa ilma oli sateinen, mutta se ei häirinnyt meitä. Tiina oli jo eteisessä odottamassa, kun saavuimme paikalle. Keskustelun aiheet olivat samat kuin aiemmilla kerroilla. Koiran ohjaaminen onnistui remmin ja sanallisten ohjeiden kanssa. Lenkin jälkeen teetettiin Kikille vielä temppuja. Palautehaastattelussa Tiina koki, että koira oli totellut häntä remmin ja sanallisten ohjeiden avulla. Hän antoi kokemuksesta parhaan, mahtava-arvosanan: *”Tuntuu mahtavalta, kun on saanut osallistua tähän!”* Tiina kommentoi kokemustaan. Olemukseltaan Tiina oli aloitekykyinen ja puhelias, fyysisesti rentoutunut ja vaikutti virkeältä.

Leena, 36 – 49 vuotta, lemmikkeinä ollut sekä koiria että kissoja

Alkuhaastattelu yhteydessä Leena otti koiraan rohkeasti kontaktia jutellen ja rapsutellen tälle. Hän kertoi, että hänellä on ollut aiemmin kaksi koiraan ja kaksi kissaa lemmikkinä.

Ensimmäinen lenkki Leenan kanssa. Hän istui olohuoneessa vähän apaattisen näköisenä ja sanoi, että hän taitaa jättää tämän päiväisen lenkittämisen väliin, kun on niin väsynyt olo. Naapuripöydässä istuva mies kommentoi välittömästi: *”Mene nyt ihmeessä, eihän sen tarvi olla ku 10 min lenkki!”* Leena suostui lähtemään kanssamme lenkille. Hän poltteli eka tupakin, ennen kuin lähdimme lenkille. Sen jälkeen annoin remmin hänen käteensä. Kävelimme verkkaiseen tahtiin Leena samalla kertoen omista koirakokemuksistaan. Leena sanoi, että *”Olis kiva, jos olis koira,”* mutta samaan hengenvetoon to-

tesi, *”En voisi ottaa, kun olen itse välillä niin huonossa kunnossa, etten jaksaisi koirasta huolehtia.”* Keskustelimme myös koiran hoitamisen vastuusta sekä huolehtimisesta, siitä kuinka tärkeä on tiedostaa oma jaksamisensa. Leena kertoi *”Mul on kaveri, jolla on koira. Tämä kaveri kyllä huolehtii, että koiralla on aina ruokaa, mutta itsestään se ei jaksakaan huolehtia.”*

Leena ohjasi lenkin suuntaa. Lenkin pituus jäi hyvin lyhyeksi, mutta annoin vastuun lenkin pituuden valinnasta Leenalle. Klubitalolla oli juuri alkanut ruokailu, johon Leena suuntasi välittömästi. Koin, että keskusteluhetki jäi vähän kesken, mutta jatkoimme myöhemmin palautehaastattelun muodossa. Siinä Leena kertoi: *”Lenkityksestä tuli ihan hyvä fiilis”*. Hän sanoi, että *”Olin tyytyväinen siihen, että lähdin lenkittämään koira, vaikka eka olikin ollut väsähtänyt olo.”* Hän näytti silminnähden tyytyväiseltä, keskustelun lomassa otti kontaktia koiraan, kutsui tätä nimellä ja tarjosi rapsutusta. Koira makasi pöydän alla, josta nousi ja hitaasti vaelsi Leenan luo rapsutettavaksi. Leena hymyili koiralle.

Toisen lenkityksen alussa Leena hän jutteli ja rapsutteli koira. Kävelimme saman lyhyen lenkin, Leena kertoi henkilökohtaisia asioitaan. Paluumatkalla näimme tienoisella puolella saman rotuisen koiran. Kysyin, *”Mennäänkö moikkaamaan?”* Se sopi Leenalle ja hän ohjasi koira kohtauksessa, mutta kun remmit menivät sotkuun, hän ohjasi remmin minulle ja kysyi, *”Hoidatko tämän?”* Juttelin naisen kanssa tovin koirista, Leenan seurattessa vierestä samalla poltellen tupakkaa. Palautehaastattelussa tuli ilmi, että Leena koki, että koira oli totellut häntä ja hän haluaisi kokeilla temppujen tekoa. Leena oli rentoutuneen oloinen ja oli kokenut lenkityksen hyvänä ja kävi ilmi, että Leena odottaa seuraavaa lenkityskertaa.

Kolmannella lenkityskerralla Leena tuli juttelemaan ja rapsuttelemaan koira, kun olimme lähdössä toisen klubilaisen kanssa lenkille. Leena jutteli lenkin aikana Kikille ääneen, että *”Mitä siinä haisee”*, kun koira nuuski kasveja. Leena jakoi lenkin aikana omia henkilökohtaisia kokemuksiaan omasta fyysisistä tunteuksistaan tältä aamulta. Kohtasimme taas toisen koiran, tällä kertaa Leena piti koko ajan remmin hallinnassa, seisoi hiljaa minun juttellessani naisen kanssa. Lenkin jälkeen Leena teetti temppuja Kikille, mutta tällä kertaa tämä ei

totellut, vaan haukkui ja kävi hakemassa herkut kädestä. Palautehaastattelussa tuli esille, että Leena koki, että koira totteli hänen antamia ohjeita lenkin aikana. Hän koki, että lenkitys oli tuntunut hyvältä ja että haluaa oppia tekemän uusia temppuja. Leenan sosiaalinen olemus ei ollut muuttunut lenkityksen johdosta, mutta oli fyysisesti rentoutuneen oloinen ja rauhallinen.

Neljäs ja viimeinen kerta Leenan kanssa. Hän tuli eteisessä vastaan ottaen Kikin vastaan rapsutuksin ja jutellen tälle samalla. Ohjaajatkin kävivät rapsuttamassa Kikiä. Ehdotin, vähän eri reittiä, mikä oli Leenalle ok. Hän ohjasi koira remmillä ja antaen sanallisia ohjeita. Paluumatkalla hän alkoi puhua siitä, mitä ruokaa Klubitalolla olisi tarjolla, josta tiesin, että hän menisi suoraan syömään lenkityksen jälkeen. Sovimme palautehaastattelun toteutuksesta ruokailun jälkeen.

Leenaa odottaessamme menimme olohuoneeseen, jossa istui kaksi miestä. Koira oli vapaana, tämä meni ensin miehen luo, joka sanoi, ettei ollut koira eikä kissaihmissiä, kun koira nuuski tämän punttia. Toinen mies osallistui keskusteluun ja sanoi olevansa kissaihmissiä. Hänellä oli joskus ollut kissa. Kolmas mieskin tuli huoneeseen ja kysyi: *”Osaako koira temppuja?”* Sain, että kyllä osaa. Kysyin: *”Haluatko kokeilla temppuja?”* Mies pudisti päätään. Teetin näytösluotoisesti Kikillä pari temppua, miesten seurattessa toimintaa. Tiinakin tuli huoneeseen, tervehti minua ja sitten koira, meni rapsuttamaan sitä. Koira seuraili tilannetta, minun liikkeitäni, istuin tuoliin ja koira jäi makaamaan lattialle. Kun eräs mies oli astua sen tassun päälle, Kiki vain siirsi tassun pois alta, mutta ei säikähtänyt mitenkään.

Leena saapui ruokailusta ja teimme palautehaastattelun. Hän oli saanut koiran tottelemaan sanallisten ohjeiden ja remmistä ohjaamalla. Leena oli tiiviissä kontaktissa suoraan koiraan juttelemalla ja rapsuttelemalla tätä, fyysisesti hän vaikutti rentoutuneelta ja rauhalliselta.

Kai, 36 – 49 vuotta, ollut kissa lemmikkinä

Kai oli jo paikalla, kun saavuimme. Juttelimme hetken klubilaisten kanssa, koiran tehdessä tuttavuutta, lähinnä ohjaajat olivat eniten kiinnostuneita, myös Kai oli kiinnostunut heti rapsuttamaan koira. Teimme alkuhaastattelun, kirjassimme tutkimusluvan ja lähdimme ulos. Kai otti heti remmin käteen ja annoin

hänen valita reitin. Hän sanoikin, ettei tässä keskustassa ollut kovin montaa mahdollisuutta. Hän sanoi, *”ettei tule oikein käytyä lenkillä itsekseen, pitäisi olla tällainen koira, jota lenkittäisi.”*

Kai ohjaili koiraan sekä sanallisesti että remmistä ohjaten. Hän kysyi: *”Kuinka usein ja miten pitkiä lenkkejä koiran kanssa teen?”* Kerroin, että 2 – 3 kertaa päivässä ja että lenkkeilemme puolesta tunnista puoleentoista tuntiin kerralla ja että ulos pitää mennä, vaikka olisi huono sääkin. Vastan tuli toinen koira, Kai piti remmiä, kun koirat haistelivat toisiaan.

Klubille palattuamme, Kiki kävi juomassa ja tuli takaisin luokseni katsoen kysyvästi, *”Temppuhetki?”* Tein muutaman tempun koiralle ja kysyin, halusiko Kai kokeilla temputtamista. Kyllä hän halusi, teetti ”yläfemmi”, ”kova sana” ja ”seiso” -temput. Palautehaastattelussa kävi ilmi, että Kai oli kokenut, että oli mahtavaa lenkittää koiraan, koira oli totellut häntä remmistä ohjaamalla ja sanallisesti ohjaamalla ja oli totellut temppujen teossakin. Ensi tapaamiseksi tunnelma välillämme oli välitön, hän vaikutti rentoutuneen oloiselta ja rauhalliselta, mutta samalla innokkaalta ja tyytyväiseltä kokemaansa. Hän osoitti joustavuutta, vaikka lenkitysaika ei ollutkaan sille päivälle mitä itse oli toivonut.

Toinen lenkittäminen Kain kanssa, hän tuli käytävällä vastaan ja jutteli ja raputteli koiraan ja kysyi koiralta *”Lähdetäänkö lenkille?”* Lenkin alussa hän jakoi fyysiset kokemukset edellisestä lenkistä, rakkoja ja lihasten kipeytymistä, mutta ne eivät kuulleet haitanneet häntä. Kai mietti: *”että jos olisikin jonkun tutun koiran jota vois ulkoiluttaa, mut en omaa vois ottaa.”*

Hän otti koiran haltuunsa ja ohjasi heti sanallisesti ja remmistä ohjailen. Ehdotin samaan lenkkiä, kuin viimeksi. Lenkkeily sujui leppoisasti jutellen. Kohtasimme koiran, jonka Kai huomasi jo kaukaa, sanoen: *”Tuolta taitaa tulla toinen koira vastaan!”* Terrieri, jonka omistaja tuli rattaiden kanssa. Kiki jäähmettyi odottamaan vastaantulevaa koiraan ja kohtaamisessa Kailla oli hihna. Kai meni Kikin kanssa kohti koiraan, hänen sanoessa, *”Kukas se siinä?”* Koira alkoi räksyttää vähän uhkaavasti, mutta sen omistaja otti koiran haltuun toruen tämän käytöstä. Hetken päästä koirat vielä nuuskivat toisiaan ja Kai tokaisi: *”No niin nyt on pusut vaihdettu eiköhän jatketa matkaa.”*

Vähän ennen kuin palasimme Klubitalolle, Kai totesi, että häntä oli vähän jäänyt harmittamaan, kun tempuuksessa Kiki olikin noussut seisomaan, vaikka hän oli yrittänyt teettää ”yläfemman”-tempua, että ei ne nyt oikein mennyt oikein. Sanoi, että –*”Pitää tänään yrittää uudestaan!”* Ja niin tehtiin. Kai sai kaikki temput onnistumaan niin kuin halusi Kikin totellessa häntä. ”Sehän teki kaikki niin kuin pyysin”: tokaisi Kai. Annoin positiivista palautetta suorituksesta. Palautehaastattelussa Kai koki lenkityksen tuntuneen mahtavalta, koska koira oli totellut häntä ja hän sai temput menemään oikein. Kai oli aloitekykyisempi keskusteluissa, rentoutuneen ja rauhallisen oloinen.

Kolmannen lenkityksen alussa Kai otti heti Kikiin kontaktia sanallisesti sekä siirtämällä tätä. Lähdimme kiertämään samaa reittiä Kain pyynnöstä. Juttelimme niitä näitä. Koira lähti kävelemään kunnon vauhtia, kun näki toisen koiran menevän edellä. Tähän Kai tokaisi, että *”Nythän se pääsi vauhtiin!”* *”Ei me sitä kiinni saada, vaikka juostais.”* Hän sanoi myös, että *”Kyllähän tässä varmaan kunto kasvaisi, jos joka päivä lenkkeilisi.”* Jatkoimme matkaa vaihtoen tietoa molempien koulutuksista. Teimme palautehaastattelun lähipuistossa, sillä Klubitalo oli sinä päivänä kiinni. Sinne tuli nainen kahden pikku koiran kanssa. Naisen kanssa käytiin lyhyt keskustelu koirista, jossa Kai oli aktiivinen.

Kysyin, halusiko Kai temputtaa Kikiä, *”Joo se oli kivaa viimeksi.”* Kai oli kovin jyrkkä itselleen, kun oli mennyt pudottamaan herkun. Annoin positiivista palautetta, että *”Ethän sinä ole tehnyt tempuja kuin kolmesti, et hyvinhän ne meni.”* Kai totesi, että *”Tempujen teettämisestä saa itseluottamusta.”* Hän oli kokenut lenkin taas mahtavaksi, sanoi: *”Että ensi kerran lenkki täytyy tehdä pitkäksi 10 km, ettei se heti lopu kesken.”* Hän koki, että koira oli tullut taas tummaksi. Haastattelussa hän oli rentoutuneen ja rauhallisen oloinen.

Neljännelle ja viimeiselle kerralla saapuessani Kai odottelikin jo olohuoneessa. Hän kutsui koira luokseen, tämä meni ja sai rapsutusta osakseen. Lähdimme lenkille. Kai sai pujottaa pannan Kikin kaulaan. Ulos tultuamme oven edessä oli juuri kaksi naista ja pikku poika. Poika ojensi kätensä koira kohti, johon äiti kieltävästi, *”Ei saa silittää vieraita koiria.”* Me lähdimme tutulle lenkille. Koira käveli huomattavasti hitaammin Kain mielestä. Sanoin, että tänään oli jo käynyt lenkillä Mikon kanssa, joten Kikillä ei ole enää niin kiire. *”No hyvä, kun ei*

itekkään oikein jaksa, kun tuli huonosti nukuttua, kun jännitin, herääkö keltoon vai en.” Hän jatkoi, ”Kun ei ole säännöllistä rytmiä herätä, ni sitten ku pitää johonkin aamulla lähteä, se jännittää.”

Jatkoimme matkaa ja samalla muistutin, että tämä oli neljäs ja viimeinen kerta. *”Niin, on mennyt tosi nopeasti aika”,* vastasi Kai. Lenkkeily kului jutellessa. Palattuamme lenkiltä Kai temputti vielä Kikiä, ”Seiso”-temppu, ei onnistunut ensin, ohjeistin, että *”Nouse itsekin seisomaan”,* silloin temppu onnistui. Kain palautehaastattelussa hän sanoi, että *”Lenkitys virkisti, jaksoin tehdä kotiaskareita paremmin, vaikutti koko päivän.”*

Kysyin, aiheuttiko koiran lenkitys stressiä ja jännitystä? Kai vastasi, että *”Kun ei ole tarvinnut herätä aamulla, ni en oikein nukkunut kunnolla, et siinä mielessä jännitti.”* Ennen lähtöönsä Kai kävi vielä erikseen silittelemässä hyvästiksi koiran.

Mikko, 25 – 35 vuotta, lemmikkieläimenä rottia, koiria ollut aiemmin

Ensimmäinen lenkitys Mikon kanssa peruuntui vain tuntia ennen sovittua tapaamista, mutta sovimme uuden tapaamisen parin päivän päähän. Tapaaminen alkoi räväkästi, kun hän tuli Klubitalolle vauhdikkaasti, joka yllätti koiran ja tämä reagoi haukkumalla. Mikko oli joutunut juoksemaan ampieista karkuun ja oli aivan hengästynyt. Odottelimme, että hänen pulssinsa rauhoittui ja lähdimme liikkeelle. Hän otti remmin reippaasti käteensä, mutta oli epävarma mihin päin lähtisimme. Hän sanoi, *”En ole lenkkeillyt koiran kanssa koskaan keskustassa.”* Ohjasin lenkin kulun samalle reitille mitä olimme Kain kanssa käyneet. Hän ohjasi Kikiä sanallisesti ja remmistä ohjaamalla. Häntä selvästi jännitti tehtävä. Kuljimme välillä ihan hiljaa eteenpäin, välillä keskustellen yleisluontoisesti. Eräs koira nähtiin, johon Mikko totesi, *”Apua nyt tuolta tulee toinen koira, mitä tapahtuu?”* Toinen koira menikin eri suuntaan, joten kohtaaminen jäi väliin.

Palautehaastattelussa hän koki lenkityksen hyvänä kokemuksena, mutta sanoi: *”Se tuntui jännittävältä, kun en tuntenut koiraa ja sen käyttäytymistä, mutta lenkitys olikin ollut mukavaa!”* Jännitys saattoi johtua hänen aiemmista kokemuksistaan koirista. Hänellä oli ollut aggressiivinen koira, ja toinen koira,

joka oli räksyttänyt kaikkia. Koiralle palkkio lenkin jälkeen tempituksen muotoisena. Mikko ei halunnut temputtaa koira.

Palautehaastattelussa hän kertoi myös, että *"Lenkitys oli sujunut paremmin kuin olin odottanut, koira käyttäytyi hyvin eikä reagoinut toisiin ihmisiin."* Keskustellessa paljastui, että oli selvästi jännittänyt tapahtumaan enemmän kuin hänestä ulkoa päin saattoi ymmärtää. Joten kokemus oli ollut hänelle positiivinen yllätys!

Toisen lenkitykselle Mikko tuli taas lennokkaasti lippis syvällä päässä. Koira alkoi haukkua häntä eikä meinannut lopettaa. Mikko vaikutti hyväntuuliselta. Lähdimme lenkille ja Mikko otti Kikin haltuun ulos päästyämme ja sanoi: *"Mennäänkö se sama lenkki, mikä viimeks?"* Sanoin, että *"Mennään vaan."* Mikko sanoi: *"Viime kerta yllätti minut, miten hyvin se meni."* Hän kertoi, negatiivisista kokemuksistaan koirista, siitä kuinka häntä oli lapsena purrut koira ja että hänellä oli kokemusta räksyttäjä koirasta, aggressiivinen koirasta.

Mikko sanoi: *"Jos olisi tällaista toimintaa niin voisi käydä aktiivisemmin klubilla ja tästä tulee hyvä mieli!!!"* Hän kertoi, sairaudestaan, siitä kuinka sairaus oli vienyt hänet sängyn omaksi, mutta voivansa nyt jo paremmin. Hän oli tänäänkin kävellyt jo useita kilometrejä niin, että päivän kokonaiskilometreiksi tulee 10km, mutta hän sanoi, *"Ei haittaa, onhan tässä tullu maattua!!"* Jatkoimme lenkkiä eteenpäin keskustellen lemmikkieläimistä. Kun saavuimme Klubitalolle, Kiki jäi odottamaan herkkuja. Kysyin, haluisiko Mikko temputtaa koira? *"Joo voishan sitä kokeilla."* Näytin mallia ja hän ohjasi koira ja uskalsi antaa koiran ottaa nimi sormista. Kaikki temput: "istu, tassu, toinen tassu, yläfemra, kova sana" -temput onnistuivat. Mikko vaikutti tyytyväiseltä hymy kasvoillaan.

Palautehaastattelussa Mikko koki koiran ohjaaminen remmistä ja sanallisesti onnistuneen ja kokeneensa lenkittämisen hyvänä, *"En ollut enää jännittänyt niin paljoa."* Hän oli kiinnostunut jatkossa niin temputtelusta, harjauksesta (paitsi jos koira ei siitä tykkää), ruokinnasta ja rapsuttelusta. Loppukommenttina käynnistä oli: - *"Lenkittämisestä tulee hyvä mieli, piristää!!"* Mikko oli puhelias, rentoutuneen oloinen, rauhallinen sekä vapautuneemman oloinen palautehaastattelussa.

Kolmas lenkityksen kohtaaminen Mikon kanssa sujui tällä kertaa rauhassa ja Mikko kysyikin: "Alatko taas haukkua minua?" Kiki ei alkanut! Kai ja Mikko kohtasivat, koska lenkitykset olivat peräkkäin. Kysyin, onko hän tavannut Kaita talolla. *"Ehkä pari kertaa viime vuonna, mut en mä oikein kenenkään kanssa juttele siellä."* Kertoi olevansa todella kova jännittäjä. Mikko jakoi henkilökohtaisia asioitaan. Kysyin: *"oletko jännittänyt näitä lenkityksiä?"* Mikko vastasi: *"Joo, silloin ekaa kertaa, mut sen jälkeen huomasin, ettei tarvikkaan jännittää."*

Kiki näki lenkillä toisen koiran kävelevän ohitse ja alkoi yllätäin vetää kovaa, mutta Mikko piti takaisin remmistä ja sanoi: *"Ett sinä nyt sinne mene, se meni jo."* Oli hienoa huomata, että tilanne tuntui olleen Mikolla hallinnassa. Loppumatkan hän kertoi henkilökohtaisista kokemuksistaan.

Lenkin jälkeen menemme puistoon tekemään palautehaastattelua, koska Klubitalo oli sinä päivänä suljettu. Vuorossa on koiran harjaus, jota Mikko oli toivonut. Näytän mallia ja tarjoan sitten harjan hänelle. Hän kokeili harjan piikkejä. Aloittaa varovasti, pohtii ääneen asentoa ja harjaussuuntaa. Hän kertoi: *"Pelästyin koirien kohtaamisessa, kun Kiki alkoi vetää yllättäin. Olin vahvempi!"* Annoin positiivista palautetta tapahtuneesta. Hän oli kuitenkin tyytyväinen, että vastaan tuli koiria. *"Sain kokemusta kohtaamisesta. Oli positiivinen yllätys koirien kohtaaminen."* Harjaus tuli valmiiksi ja hän ihasteli koiran pehmeää karvaa. Palautehaastattelun aikana Mikko oli rentoutunut, rauhallinen sekä kasvoiltaan huokui tyytyväisyys.

Neljäs eli viimeinen lenkitys alkoi Mikon kanssa taas koiran haukunnalla. Klubitalolle tullessaan Mikko oli vähän ärtyneen oloinen ja sanoikin koiralle: *"Menehän siitä haukkumasta!"* Hän meni Klubitalon olohuoneeseen istumaan ja oli kovin hengästyneen näköinen. Eräs klubilainen kysyikin häneltä: *"Tulitko kävellen?"* Johon Mikko vastasi: *"No tulin, suoraan sängystä!"* Hän kertoi nukku-neensa pommiin, kun ei ollut saanut yöllä nukuttua. Kun Mikko huomasi, että oli myöhästynyt sovitusta ajasta, hän kauhistui ja sanoi, että *"Nyt mä pilaan koko jutun, nyt ei kyllä keretä kävellä sitä samaa lenkkiä."* Sanoin, että voisimme tehdä toisen lenkin. Lähdimme ulos. Ohitimme kävellessä vanhemman pariskunnan, josta nainen huomasi koiran ja sanoi: *"Voi onpa lutusen näköinen koira. Siinä se mennä sipsuttaa lenkille!"*

Kuljimme puistossa, kun Mikko huomasi laitapuolenkulkijoita, jotka olivat valanneet amfiteatterin. Heillä oli mukanaan myös haukkuva koira. Mikko kysyi: *"On kait toi koira kiinni, jos ei oo, mä meen hakkaan ton äijän."* Koira oli kiinni, joten kiersimme ryhmän takaa. Koira haukkui ja Kiki pyrki siihen suuntaan, mutta Mikko ohjasi remmistä ja sanoi: *"Tulehan nyt sieltä!"* Jatkoimme lenkkiä puiston läpi ja palasimme Klubitalolle. Mikko harjasi Kikiä sohvalla. Hän epäro: *"Eihän sitä satu?"* Minä vastasin: *"Ei sitä satu."* Mikko kampasi hellästi turkkia ja samalla silitti koiraa. Hetki oli hyvin intiimi. Kiki katsoi Mikkoa. Hän tulkitsi, *"Se on mulle vihanen."* Sanoin: *"että se vain kysyy katseellaan, et vieläkö harjaat minua?"* Mikko vastasi: *"Sut pitäs kääntää, mut en uskalla, ettet pure mua."* Menin kääntämään koiran toisin päin ja Mikko jatkoi kampaamista. Kun hän oli valmis, hän antoi koiralle pari herkkupalaa palkinnoksi. Koira jäi tuijottamaan nyrkissä ollutta toista kättä, johon Mikko vastasi: *"Ei mulla ole täällä mitään"* ja hän näytti nyrkin sisällön koiralle.

Koira nuuhkasi ja hyppäsi sitten alas sohvalla ja meni pöydän alle makamaan. Teimme palautehaastattelun ja Mikko oli kokenut lenkityksen hyvänä kokemuksena. *"Itse rauhoituin, kun kävelin"*, hän vastasi. Hän koki olevansa kiinnostunut, jos jatkossa Klubitalolle tulisi tällaista toimintaa. Samoin hän oli kiinnostunut muidenkin ihmisten koirien lenkityksestä, jos ne vaan eivät olisi vihaisia.

Mikko kertoi, ettei ollut jännittänyt niin paljoa kampaamista kuin viimeksi. Kysyin, *"Oliko tämä toiminta lisännyt hänelle stressiä tai jännittämisen tunnetta?"* Johon hän vastasi: *"No pikkusen! Mutta sanoi kuitenkin, että "tämä oli hyvä kokemus. Tykkäsin!"* Mikko oli puhelias, rennon oloinen ja rauhallinen olemukseltaan.

5.4 Reflektointi

Kaikkien lenkittäjien jokaisella lenkityskerralla toteutuivat vuorovaikutuksen ja kommikoinnin sekä johtajuuden teemat. Lenkeillä käytiin henkilökohtaisia keskusteluita lenkittäjän valitsemasta aiheesta. Lenkittäjien lenkkien painopisteet teemoittujen lenkkien osalta olivat erilaisia.

Lenkitykset toteutettiin eri teemojen mukaisesti. Teemat olivat:

1. Vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin vahvistaminen
2. Johtajuus, oman olemuksen vaikutus koiraan
3. Hoivaaminen (silittely, rapsuttelu, juttelu) ja koirasta huolehtiminen (turkin hoito, ruokinta, temppujen teko)
4. Hyvästely, prosessin loppumisen läpikäynti

Tiinan lenkityksillä painopiste oli napakassa johtajuudessa sekä omakohtaisessa kokemuksessa, joten kolmella lenkeillä käsiteltiin luopumisen teemaa.

Leenan jokaisella lenkillä johtajuusteema tuli esille, koska Leena ohjasi koiraan varmoin ottein. Kolmella lenkillä hoivaamisteema oli esillä. Tämä näkyi koiran huomioimisessa sanallisesti, että rapsuttelun ja paijaamisen muodossa.

Kai oli erittäin tiiviissä kontaktissa koiraan ja antoi tälle huomiota rapsuttelun muodossa. Hän ohjasi koiraan myös vahvasti, vaikka ei omannut aikaisempia omakohtaisia kokemuksia koiran lenkityksestä.

Mikon johtajuuden tukeminen kulki läpi prosessin. Hänellä oli aiempia kokemuksia huonokäyttöisistä koirista, ja hänen oli näin ollen vaikea luottaa koiraan. Antamani tuen ja kokemusten karttumisien myötä hänen itsevarmuutensa hallita koiraan kasvoi. Koiran hoivaaminen nousi merkittäväksi tapahtumaksi ja sivusta pitäen näytti erittäin intiimiltä ja sitä kautta nousi tärkeäksi kokemukseksi Mikolle.

Esimerkkejä lenkittäjien kommentteista eri teemoihin viitaten. **Vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin vahvistaminen:** Kai kysyi koiralta: *”Lähdetäänkö lenkille?”* Lenkittäjä otti kontaktia suoraan koiraan, juttelemalla tälle. Näin luotiin vuorovaikutussuhdetta koiran kanssa. Katsekontakti vahvisti suhteen luomista. Leena jutteli lenkin aikana Kikille ääneen, että *”Mitä siinä haisee”*, kun koira nuuski kasveja. Lenkittäjä halusi ymmärtää koiran käytöstä sekä osoittaa kiinnostusta koiran tekemisiä kohtaan.

Johtajuus, oman olemuksen vaikutus koiraan. Lenkittäjä kommentoi hallitsevansa tilannetta remmin toisessa päässä: Kai kommentoi: *”Nythän se pääsi vauhtiin!”* *”Ei me sitä kiinni saada, vaikka juostais.”* Lenkittäjät antoivat suoraa

palautetta koiran lenkityksen vaikutuksesta itseluottamuksen vahvistajana. Kai totesi: *”Temppujen teettämisestä saa itseluottamusta.”*

Koiran avulla lenkittäjät uskaltautuivat tekemään asioita mitä eivät olleet aiemmin tehneet *”En ole lenkkeillyt koiran kanssa koskaan keskustassa”*: kommentoi Mikko ensimmäisen lenkin alussa.

Epävarmuus tilanteen hoitamisesta ja johtajuuden hallinnasta tuli esille. Eräs koira nähtiin, johon Mikko totesi: *”Apua nyt tuolta tulee toinen koira, mitä tapahtuu?”* Saman lenkityksen palautehaastattelussa Mikko totesi: *”Se tuntui jännittävältä, kun en tuntenut koiraa ja sen käyttäytymistä, mutta lenkitys olikin ollut mukavaa!”* Mikon palautehaastattelussa hän kertoi: *”Lenkitys oli sujunut paremmin kuin olin odottanut, koira käyttäytyi hyvin eikä reagoinut toisiin ihmisiin.”* Omat ennakkoluulot, siitä kuinka selviää koiran lenkityksestä, ja osaako johtaa koira itsevarmasti, tulivat myös esille lenkitysten alussa. Mikko palaa toisella lenkityksellä vielä ensimmäiseen kertaan: *”Viime kerta yllätti minut, miten hyvin se meni.”* Itsevarmuus vahvistui lenkkien edetessä. Kolmannella kerran lenkityksessä Mikko piti takaisin remmistä koiran vetäessä toisen koiran perään, mutta tämä sanoi: *”Ett sinä nyt sinne mene, se meni jo.”*

Hoivaaminen (silittely, rapsuttelu, juttelu) ja **koirasta huolehtiminen** (turkin hoito, ruokinta, temppujen teko) Eläimen merkitys itselle tuli esille lenkittäjien kommenteista. Leena sanoi: *”Olis kiva, jos olis koira, mutta samaan hengenvetoon totesi: ”En voisi ottaa, kun olen itse välillä niin huonossa kunnossa, etten jaksaisi koirasta huolehtia.”* Hän ymmärtää vastuun eläimen hoidosta ja oma rajallisuutensa koirasta huolehtimiseen. Leena jatkoi vielä aiheesta: *”Mul on kaveri, jolla on koira. Tämä kaveri kyllä huolehtii, että koiralla on aina ruokaa, mutta itsestään se ei jaksakaan huolehtia.”* Kai pohtii samaa asiaa, *”jos olisikin jonkun tutun koira jota vois ulkoiluttaa, mut en omaa voisi ottaa.”* Pohdinnassa tulee esiin toiminnan mielekkyys, mutta lenkittäjällä on realistinen kuva omasta jaksamisestaan.

Hyvästely, prosessin loppuminen läpikäynti ja omien aiempien kokemusten prosessointi: *”Se oli kuin perheenjäsen!”*, Tiinan kommentti edesmenneestä lemmikistään. Kai totesi toisiksi viimeisellä kerralla: *”Ett ensi kerran lenkki täytyy tehdä pitkäksi 10 km, ettei se heti lopu kesken.”* Hän oli selvästi jo varautu-

nut viimeiseen lenkityskertaan ja halusi pitkittää toiminnan loppumista valitsemalla mahdollisimman pitkän lenkitystuokion.

Yleispaute prosessista *”Tuntuu mahtavalta, kun on saanut osallistua tähän”*, kommentoi Tiina kokemustaan. Leenan kommentti lenkitykseen osallistumisesta: *”Lenkityksestä tuli ihan hyvä fiilis”*. Hän sanoi, että *”olin tyytyväinen siihen, että lähdin lenkittämään koiraa, vaikka eka olikin ollut väsähtänyt olo.”* Hän näytti silminnähdessä tyytyväiseltä, keskustelun lomassa otti kontaktia koiraan, kutsui tätä nimellä ja tarjosi rapsutusta. Lenkittäminen oli selvästi koskettanut osallistujia ja he olivat tyytyväisiä siihen, että olivat lähteneet mukaan toimintaan. Lenkitys oli lisännyt mielihyvän tunnetta. Heille oli merkityksellistä, että olivat saattaneet, jonkun tapahtuman päätökseen omalla panostuksellaan. Toimintaan osallistuminen tuo vaihtelua arkeen ja se oli erilaista mitä he olivat aikaisemmin tehneet.

”Ettei tule oikein käytyä lenkillä itsekseen, pitäisi olla tällainen koira, jota lenkittäisi”, sanoi Kai. Kain palautehaastattelussa hän sanoi: *”Lenkitys virkisti, jaksoin tehdä kotiaskareita paremmin, vaikutti koko päivän.”* Mikko sanoi, että – *”Jos olisi tällaista toimintaa niin voisi käydä aktiivisemmin klubilla ja tästä tulee hyvä mieli!!! ”Tämä oli hyvä kokemus! Tykkäsin”*, kommentoi Mikko kokonaisuutta. Koira koettiin apurina, motivoijana liikuntaan. Sekä mieli että keho virkistyivät.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tavoitteena oli kehittää Karhulan ja Haminan Klubitalon toimintaa ja selvittää eläinavusteisen toiminnan soveltuvuutta Klubitalojen toimintaan. Klubitaloilla toteutettiin toiminnallinen jakso, johon kuului teemoitettu koiran lenkittämisjakso. Tämän jälkeen haastattelin Klubitalon jäseniä sekä henkilökuntaa selvittäen heidän kokemuksiaan toiminnallisesta osuudesta. (Liite 2.)

6.1 Eläinavusteista toimintaa tulevaisuudessa Klubitalolle

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä esiteltiin koiran lenkittämiseen liittyvää toimintaa. Tällainen toiminta näyttäisi soveltuvan hyvin Klubitalolle. Ainoa

haaste voi olla lenkitettävän koiran ja omistajan löytyminen. Molemmilta toimintaan osallistuneita Klubitaloilta löytyi ohjaajia, joilla oli omia lemmikkieläimiä, joiden osallistumista eläinavusteiseen toimintaan voisi selvittää. Näiden mukaan ottaminen ulkoilmatapahtumiin onkin ollut jo osana Klubitoimintaa, joten tällaista toimintaa voisi jatkossakin jatkaa.

Kaverikoirien käynnit Klubitalolle soveltuvat myös hyvin. Kotkan Kaverikoirat ovatkin jo vierailleet muutaman kerran Karhulan Klubitalolla. Tällöin klubilaiset pääsivät rapsuttelemaan eri rotuisia ja eri kokoisia koiria. Haminan Klubitalo on kehittänyt eläinavusteista toimintaa itse eteenpäin. Toiminnallisen osuuden aikana selvisi, että Haminan klubitalolaisilla itsellään olikin useita lemmikkieläimiä. Näin ollen he ovat kehittäneet kerran kuukaudessa ”Eläimellisen iltapäivä”-toiminnan, jossa klubilaiset voivat tuoda talolle omia lemmikkieläimiään. Eläimen tulosta tulee tehdä varauskirjaan varaus, ettei samaan aikaan tule paikalle useampia eläimiä, vaan kaikki huomio jaetaan paikalla olevalle eläimelle. Samoin vältetään tilanteista, joissa eläimet eivät tulisikaan toimeen keskenään. Toiminta on lähtenyt hyvin alkuun rapsutettavia ja rapsuttajia on riittänyt ”eläimellisiin iltapäiviin”.

Keskustelua herätti myös ammattimaisempi koirien ulkoilutustoiminta, jonka tarkoituksena oli luoda lenkittäjäjärjelmä, joka huolehtisi esimerkiksi sairastuneen tai matkoilla olevan henkilön lemmikkieläimen lenkittämisestä. Toiminta vaatii laajaa pohjatyötä, järjestäytymistä, markkinoimista sekä sitoutumista toimintaan, joten tässä vaiheessa toiminta jäi suunnitteluvaiheeseen.

6.2 Hännänheiluttajan vaikutuksia

Lenkittäjien palautteet lenkityksestä olivat positiivisia. Lenkittäminen koettiin kohottavan mielialaa, ja se herätti ajatuksia fyysisen kunnon ylläpidosta:

”Tuntuu mahtavalta, kun on saanut osallistua tähän!”

” Tykkäsin!”

Osallistujat kertoivat eläimen luoneen heihin energiaa, jonka avulla jaksoivat toimia:

”Lenkityksestä tuli ihan hyvä fiilis”,

”Olin tyytyväinen siihen, että lähdin lenkittämään koira, vaikka eka olikin ollut väsähtänyt olo.”

”Lenkitys virkisti, jaksoin tehdä kotiaskareita paremmin, vaikutti koko päivän.”

Eläin sai heidät toimimaan heille epätyypillisellä tavalla, joihin itse olivat tyytyväisiä:

”Ettei tule oikein käytyä lenkillä itsekseen, pitäisi olla tällainen koira, jota lenkitäisi.”

”Jos olisi tällaista toimintaa niin voisi käydä aktiivisemmin klubilla ja tästä tulee hyvä mieli!!!”

Kaikkien lenkittäjien mielestä lenkitys oli positiivinen asia. Muidenkin muiden jäsenten päivään tuli muutosta, kun koiran kanssa Klubitalolla vierailimme. Ohjaajien mukaan koira toi päivään mukavaa piristystä ja jakoi hyvää mieltä pelkällä olemassa olollaan. Heidän mukaansa sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi jäsenten kesken ja keskustelua oli niinä päivinä enemmän.

6.3 Eläinavusteisen toiminnan suunnittelu

Eläinavusteisen toiminnan soveltaminen lähtee aina asenteesta eli siitä, millainen ilmapiiri Klubitalolla on suhteessa eläimiin. Aluksi tulee selvittää, onko jäsenistössä eläimille allergisia henkilöitä tai henkilöitä, jotka esimerkiksi pelkäävät eläimiä tai muuten eläinvastaisia henkilöitä. Liikkeelle lähdetään Klubikouksesta, jolle tulee altistaa kaikki päätöksenteko, joka koskettaa Klubitalolla tehtävää toimintaa.

Myös olemassa olevat resurssit tulee huomioida eli kuinka paljon kiinnostuneita eläinavusteiseen toimintaan on, tarvitaanko sitoa henkilökuntaa suunnitteluun ja toteutukseen, millaiset tilat käytössä vai tapahtuuko toiminta ulkona. Ulkona tapahtuvassa toiminnassa tulee huomioida säävaraus. Toimintaa suunnitellessa tulee miettiä, onko kyseessä toistuva toiminta vai kertaluontoinen tapahtuma. Toiminnan kesto ja sijoittaminen päivän muuhun ohjelmaan on myös tärkeä huomioida.

Toiminnan riittävään markkinointiin tulee kiinnittää huomiota. Tapahtumasta tulee kertoa etukäteen klubikokouksessa, mahdollisesti ilmoitustaululla ja Klubitalon Facebook-sivuilla. Keskusteleminen aiheesta muutenkin klubilaisten kanssa etukäteen lisääisi aiheen kiinnostavuutta sekä mahdollistaisi heränneiden kysymysten purkamisen.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Eettiset kysymykset on tutkijan otettava huomioon tutkimusta tehdessään. Tutkimuseettiset periaatteet tiedon hankintaan ja julkaisemiseen ovat yleisesti hyväksytyjä. Niiden tunteminen ja noudattaminen ovat jokaisen tutkijan vastuulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.) Eettisten periaatteiden noudattaminen oli minulle tutkijana tärkeää ja pidinkin niistä kiinni kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

Tutkimuksen eettisyys alkaa jo tutkimusaiheen valinnassa. Kehittämisenäytetyön aihetta valitessa tein eettisen päätöksen ja halusin sellaiseen aiheen, josta on konkreettista hyötyä, mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukeminen. Pyrin olemaan rehellinen, huolellinen kirjauksissa sekä tarkka kehittämissäytetyön vaiheissa, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa.

Lähtökohtana tutkimukselle on se, että tutkimuksen tulee olla ihmisarvoa kunnioittava. Ihmisten itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa sekä heidän tulee antaa mahdollisuus päättää, osallistuvatko he tutkimukseen vai eivät. Tutkimushankkeeseen tietoja antavien henkilöiden tulee antaa lupa tutkimuksen tekemiseen. Heitä tulee informoida työstä, sen etenemisestä ja sen tavoitteista. (Ks. Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Esitietolomakkeen saatekirjeessä kerroin, mitä varten olen tekemässä tutkimuksellista kehittämistyötä. Kyselyyn vastaamalla osallistujat antoivat luvan käyttää vastauksiaan opinnäytetyössä.

Hyvää ja eettiseen tieteelliseen käytäntöön kuuluu se, että tutkija ottaa muiden tutkijoiden työt, saavutukset huomioon sekä kunnioittaa näiden töiden arvoa. Muiden tutkijoiden saavutuksille tulee antaa niille kuuluva arvo ja merkitys omassa tutkimuksessa. Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluu se, että

toisten tekstiä ei plagioida. Tekstiä lainatessaan on se osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25 – 26.)

Kehittämistyössä olen kiinnittänyt huomiota lähdemateriaaliin. Koiran vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on tehty jo jonkin verran tutkimuksia, opinnäyte-työitä, pro gradu, yms. Osassa näistä tutkimuksista ei ollut kerrottu tutkimukseen osallistujien määrää tai tulokset on yleistetty niin, että niiden luotettavuutta on vaikea uskoa. En käyttänyt epäluotettavia lähdemateriaaleja kehittämistyössäni, vaan otin vain sellaiset lähteet, joiden tutkimusmenetelmä on esitetty asianmukaisesti ja tulokset on esitetty luotettavasti.

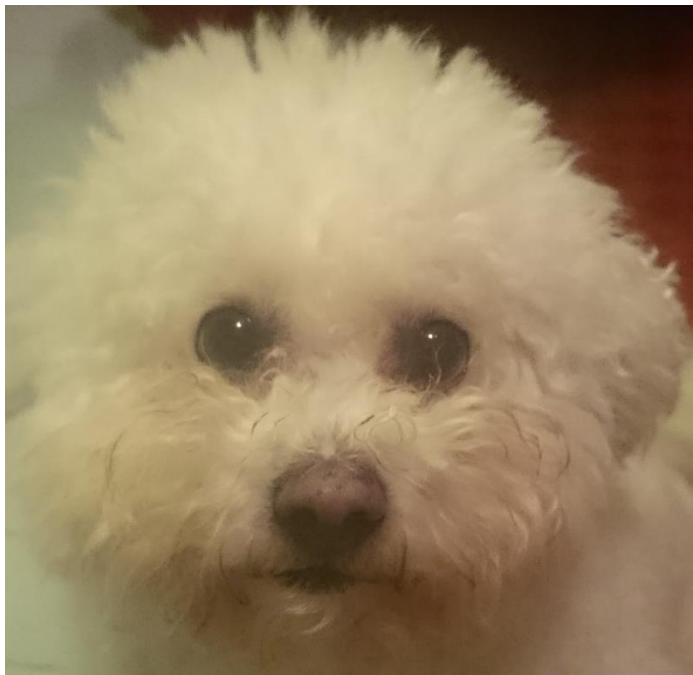
Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua, ei pelkästään sen tekemistä. Tutkijan on alusta asti huolehdittava, että kehittämissuunnitelma on laadukas, valittu tutkimusasetelma on sopiva tutkimukseen ja tutkimuksen raportointi on hyvin tehty. Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta. Eettisyys kietoutuu muodollisesti tutkimuksen arviointi- ja luotettavuuskriteereihin, ja tutkijan on noudatettava näitä kriteereitä, jotta tutkimus olisi myös eettinen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Pysin alusta asti hyvään ja kielellisesti oikeaan tekstiin. Pysin tekemään hyvän suunnitelman, en vain eettisyyden takia, vaan myös sen takia, että hyvin tehty suunnitelma palvelee minua myös työstämisyvaiheessa. Raporttiin olen kirjoittanut auki kaikki prosessimme vaiheet, jotta kehittämistyö olisi mahdollisimman läpinäkyvä.

8 LOPUKSI

Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo tarjoaa monipuolista toimintaa vähintään viitenä päivänä viikossa. Tutkimuksellisen kehittämistyön selvityksessä eläinavusteinen toiminta näyttää soveltuvan myös Klubitalotoimintaan. Haminan Klubitalojen henkilökunta oli hieman pettynyt vähäisestä osallistuneisuudesta. Tähän saattoi vaikuttaa, että toiminta oli suunniteltu toteutettavaksi heti kesätauon jälkeen eikä kaikki kävijät olleet vielä palanneet kesälomilta mukaan toimintaan. Toiminnalliseen osuuteen osallistui neljä henkilöä, joten toteutuksen yleistettävyyttä jää vähäiseksi. Täten palautteiden osuus painottuikin kaikkiin Klubitalolla paikalla olleisiin jäseniin.

Yleisesti ottaen koiran läsnäolo oli iloinen tuulahdus, joka piristi päivää. Tämä onkin erittäin tärkeä huomio, että pelkkä koiran läsnäolo toi mieleen piristystä. Eläinten hyödyntämistä mielenterveyskuntoutuksen työn puolella tulisi lisätä laajemmin. Monissa kuntoutusyksiköissä onkin jo eläinavusteista toimintaa mukana. Jokaisen lenkittäjän kanssa muodostui mielenkiintoisia keskusteluja ja koira toimikin jännityksen purkajana mainiosti. Eläimestä riitti aina puhuttavaa, jos muuta puheenaihetta ei löytynyt. Oli hienoa huomata, että eläinavusteisen toiminnan kehittäminen jatkui toiminnallisen osuuden päättymisen jälkeenkin Klubitalolla. Haminan klubitalolaiset ovat suunnitelleet ja toteuttaneet säännölliseen toimintaansa kerran kuukaudessa toteutettavan ”Eläimellisen iltapäivän”. Nämä iltapäivät ovat olleet erittäin pidettyjä ja paikalla on ollut runsaasti jäseniä.

Itselleni ja Kikille (Kuva 3) tämä oli erittäin hieno kokemus, josta jäin mukavia muistoja loppuelämäksi. Kokemus antoi myös innostusta jatkaa eläinavusteista työskentelyä jatkossakin. Tällä hetkellä Kikin toimi on ammatillisen perhekotimme lemmikki, jolle on kehittynyt aivan omaa luokkaa oleva rooli lasten keskuudessa. Esimerkiksi illtapäivällä se ottaa koulusta tulijat vastaan ovella iloisesti häntää heiluttaen hakien kontaktia nappisilmillään ja saaden osakseen rakkaudenosoituksia rapsutusten muodossa.



Kuva 3. Kiki

LÄHTEET

- Ala-Mattinen, M., Salojensaari, J. & Skog, V. 2015. Kävijän ääni kuuluviin - luonto- ja eläinavusteisen toiminnan kehittäminen Helsingin Klubitalojen kävijöille. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/88322/ONT.pdf?sequence=1> [viitattu 10.6.2016].
- Anttila, P. 2011. Mielenterveysongelmat vievät joka päivä viisi alle 30 -vuotiaasta eläkkeelle. Verkkolehti. Päivitetty 18.1.2011. Saatavissa: <https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/mielenterveysongelmat-vievat-joka-paiva-viisi-alle-30-vuotiasta-elakkeelle/> [viitattu 10.6.2016].
- Arnell, J., Korteso, M., Laakso, P. & Ojala, J. 2009. Toimintatutkimuksen menetelmäopas. Teoksessa: Toimintatutkimuksia, Esimerkkejä ylemmän turvallisuusosaamisen koulutusohjelman opiskelijoiden tekemistä toimintatutkimusopintojakson tehtävistä. toim. Taatila, V. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/D06.pdf> [viitattu 20.3.2017].
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. *Front Psychol.* 3:234. Päivitetty 9. 7.2012. Saatavissa: doi 10.3389/fpsyg.2012.00234 PMID: PMC3408111 [viitattu 10.9.2016].
- Etelämäki, S. 2014. Lemmikkieläinten merkitys mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82815/OPINNAYTE-TYO%20-%20Susanna%20Etelamaki.pdf?sequence=1> [Viitattu 10.6.16].
- Green Care Finland. 2017. Mitä on Green Care? Saatavissa: <http://www.gcf-land.fi/green-care/> [viitattu 20.3.2017].
- Heikkinen, H.L.T. & Syrjälä, L. 2007. Tiede, totuus ja toimintatutkimus, Tutkimuksen arviointi. Teoksessa: Toiminnasta Tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. toim. Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2., tark. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimustoiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus, 214 – 229.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa: Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. toim. Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. Juva: WSOY.
- Hiekkänen, A. 2016. Ohjaaja. Haastattelu 19.4.2016. Kotka: Karhulan Klubitalo.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Horowitz, A. 2011. Koiran silmin. Mitä koira näkee, haistaa ja ymmärtää. Helsinki: Gummerus.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2007. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa: Toiminnallista tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. toim. Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L.2. tark. painos. Helsinki: Kansanvalistus-seura.

Ikäheimo, K. 2013. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa: Karvaterapiaa. – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 5 – 7.

Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa: Karvaterapiaa. – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 10 – 11.

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2016a. Saatavissa: <http://www.kakspy.com/> [viitattu 8.6.2016].

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2016b. Toimintasuunnitelma 2014. Saatavissa: <http://www.kakspy.com/> [viitattu 8.6.2016].

Kallio, S. & Rintamaa, J. 2008. Koira mukana lastensuojelussa. Artikkelikirjassa: Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2013. toim. Ikäheimo, K. Helsinki. Solution Model House.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona -Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Juvenes Print.

Karhulan Klubitalo. Karhulan Klubitalo – Avaimet hyvään elämään. Tiedote.

Kemmis, S. & McTaggart, R. 1988. The Action Research Planner. Deakin: University Press.

Kivimetsä, R. 2014. Ihme tekoja ja ihmissuhdeliimaa. Blogi. Päivitetty 21.12.2014. Saatavissa: <https://hidastaelamaa.fi/2014/12/kivimetsassa-ihme-tekoja-ja-ihmissuhdeliimaa/> [viitattu 18.4.2017].

Klementtilä, H. 2013. Apurieläinten historiaa länsimaissa: koira, hevonen ja kissa. Teoksessa: Karvaterapiaa. – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 14 – 15.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. 2017. Siä päätät-hanke. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4lle/Projektit/Si%C3%A4%20p%C3%A4%C3%A4t%C3%A4t> [viitattu 10.1.2017].

Laukkanen, S. 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa: Karvaterapiaa. – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 26 – 28.

Lewin, K. 1948. Resolving social conflicts. New York: Harper & Brothers.

Lunden, J. ja Haapasaari, M. 2013. Hännänheilahduksia, koira-avusteisen työskentelyn ja liikuntatuokioiden kokemuksia vanhusten parissa Turussa. Teoksessa: Karvaterapiaa, - Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 237 – 247.

Lääperi, R. & Puromäki, H. 2014. Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa: MTT-Kasvu 20 -Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. toim. Vehmasto E. Jokioinen: MTT. 49-94. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. [viitattu 05.03.2017].

Mielenterveyspalvelut. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://stm.fi/mielenterveyspalvelut> [viitattu 8.6.2016].

Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987. – Tutkimusaineiston valossa. Raportti 52/2012. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf [viitattu 8.6.2016].

Portin, P. 2015. Mistä kumpuaa kiintymys koiraan? *Koiramme* (7 – 8), 80.

Runsten, K. 2016. Tutkimusjulkaisu: Koirat kykenevät erottamaan tunteita. Maaseudun tulevaisuus lehti. Päivitetty 16.1.2016. Saatavissa: <http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ymp%C3%A4rist%C3%B6/tutkimusjulkaisu-koirat-kykenev%C3%A4t-erottamaan-tunteita-1.136665> [viitattu 12.4.2017].

Silvasto-Tynkkynen, J. 2016. Ohjaaja. Haastattelu 20.4.2016. Hamina: Haminan Klubitalo.

Soini, K. 2014. Green Care –toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa K. Soini (toim.) MTT Kasvu 21 – Luonnosta hoivaa ja voimaa: Mitä arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT. 12-49. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. [viitattu 08.03.2017].

Suikkanen-Malin, T. & Veistilä, M. 2017. Nuorisososiaalityön menetelmät tarjottimella. Julkaisematon artikkeli. Siä Päätät-hanke. Xamkn julkaisusarja. Xamk kehittää, 1 – 7.

Suomen Kennelliitto ry. 2017. Saatavissa: <http://www.kennelliitto.fi/kaverikoirat> [viitattu 8.3.2017].

Suomen Klubitalot ry. 2016. Saatavissa: <http://www.suomenklubitalot.fi/historia-perustaminen/> [viitattu 9.6.2016].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Tuomivaara, S. 2003. Eläimet muuttuvassa yhteiskunnassa – Johdatus ihmisen ja eläinten välisten suhteiden sosiologiaan. Tampereen yliopisto, Sosiologian laitos. Pro gradu -työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/91265/gradu00266.pdf?sequence=1> [viitattu 19.4.2017].

Vartiovaara, I. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009 [viitattu 13.03.2017].

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos, 2008. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.

Yli-Viikari, A. ja Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa: Karvaterapiaa, -Eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino, 99 – 100.

KYSELY ELÄINAVUSTEISEN TOIMINTAAN OSALISTUVILLE:

Tämä on Kymenlaakson ammattikorkeakoulun ylemmän sosionomi koulutuksen opiskelijan, Minna Yrjölän opinnäytetyön liittyvä kysely. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää eläinavusteista toimintaa Karhulan ja Haminan Klubitaloille. Kyselyitä käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimukseen osallistuneiden nimiä ei mainita opinnäytetyössä!

Rastita oikea vastaus/vastaukset.

1. Olen mies
 nainen
2. Olen alle 25 v. 36-49 v.
 25-35 v. 50-65v.
 65v-
3. Olen Karhulan Klubitalon jäsen
 Haminan Klubitalon jäsen
 en ole Klubitalon jäsen
4. Olen kiinnostunut osallistumaan eläinavusteisen toiminnan tutkimukseen.
 en ole kiinnostunut osallistumaan eläinavusteisen toiminnan tutkimukseen.

5. Minulla ____ on lemmikki. Mikä eläin,

____ on ollut lemmikki. Mikä eläin,

____ ei ole lemmikkiä,

mutta haluaisin oman lemmikin ____.

6. Haluan osallistua eläinavusteiseen toimintaan:

____ kävelyttää koira

____ silittää ja hoivata koira

____ osallistua koiran ruokintaan

____ osallistua koiran turkin hoitoon

____ seurata vain sivusta toimintaa

Allekirjoittamalla sitoudun osallistumaan Eläinavusteiseen tutkimukseen, joka toteutetaan heinä-elokuun 2016 aikana!

Päivämäärä:

Allekirjoitus _____

Eläinavusteinen työskentely Karhulan ja Haminan Klubitaloilla
Ohjaajien loppuhaastattelu (teema)

1. Eläinavusteisen toiminnan suunnittelu, markkinointi ja toteutus klubitalolla/lle eli miten suunnittelu onnistui, miten toimintaa markkinoitiin klubilaisille ja miten toiminnan toteutus onnistui?
2. Kiinnostus eläinavusteiseen toimintaan?
3. Eläinavusteisen toiminnan vaikutukset klubitalon toimintaan ja klubilaisiin (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen) ja henkilökuntaan?
4. Eläinavusteisen toiminnan jatkosuunnitelmat:
Halutaanko toiminta osaksi klubitalotoimintaa?
5. Omat kokemukset ja ajatukset ja palaute opiskelijalle