

Henna Översti ja Marika Hollanti

**SOSIAALIPEDAGOGISEN HEVOSTOIMINNAN MERKITYS
SYÖMISHÄIRIÖÖN SAIRASTUNEILLE**

LuoNa-hanke ja Green Care -toiminta

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Kesäkuu 2019**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Kesäkuu 2019	Tekijä/tekijät Henna Översti & Marika Hollanti
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja		
Työn nimi Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille. LuoNa-hanke ja Green Care -toiminta		
Työn ohjaaja Arja Liisa Ahvenkoski	Sivumäärä 24 + 4	
Työelämäohjaaja Lena Enlund		
<p>Opinnäytetyö tehtiin tilaustyönä Green Caren LuoNa-hankkeelle. Opinnäytetyössämme kuvataan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitystä ja hyvinvointivaikutuksia syömishäiriöön sairastuneille. Työ toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin Webropolin kautta tehdyllä kyselyllä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Kysely lähetettiin sadalle hevosalan yrittäjälle, jotka toteuttavat sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Lisäksi lähetimme sähköpostitse kyselyn syömishäiriöyksikkö Fredrika-klinikan vastaavalle ohjaajalle. Tutkimus on toteutettu yrittäjien näkökulmasta, sillä syömishäiriöön sairastuneita ei ollut mahdollista saada haastateltaviksi. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti.</p> <p>Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksenä syömishäiriöön sairastuneille kuvattiin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen, kokemukset kunnioittavasta vuorovaikutuksesta, vastuun kasvaminen omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta, kokemus yhteisöön kuulumisesta, sekä yleisesti positiiviset kokemukset. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutuksiksi kuvattiin tunne-elämän ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, yhteisöllisyyden kokemukset, hevosen pedagoginen vaikutus, fyysisen toimintakyvyn ja elämänhallinnan kehittyminen, sekä psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen.</p> <p>LuoNa-hanke pystyy hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia kehittäessään uusia Green Care-palveluita Pohjanmaalle ja Keski-Pohjanmaalle. Opinnäytetyö lisää yrittäjien osaamista, sekä vahvistaa asiakkaiden ja palveluiden tarjoajien välistä yhteistyötä. Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja sen vaikutuksista syömishäiriöön sairastuneiden hoitoon ja kuntoutumiseen ei löytynyt aiempaa tutkittua tietoa. Opinnäytetyössä dokumentoitiin sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitystä ja hyvinvointivaikutuksia syömishäiriöön sairastuneille tuottaen uutta tutkittua tietoa LuoNa-hankkeelle.</p>		
Asiasanat Green Care, kvalitatiivinen tutkimus, LuoNa-hanke, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, syömishäiriö		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2019	Author Henna Översti & Marika Hol-lanti
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Name of thesis SIGNIFICANCE OF SOCIO-PEDAGOGICAL EQUINE ACTIVITIES TO EATING DISOR-DERS. LuoNa project and Green Care activities		
Supervisor Arja Liisa Ahvenkoski		Pages 24 + 4
Instructor Lena Enlund		
<p>The thesis was done for Green Care's LuoNa project on request. Our thesis dealt with the significance of socio-pedagogical interaction with horses and the well-being effects to the persons with eating disorders. The method used in this study was qualitative. The material was collected with an inquiry via Webropol. The questions were open questions. The inquiry was sent to a hundred horse entrepreneurs who are offering socio-pedagogical interaction with horses. In addition we sent the inquiry to Fredrika Clinic's head mentor. The study was carried out from the entrepreneurs' point of view because it was not possible to get the answers from the persons with eating disorders. The material was analyzed according to the analysis of the inductive contents.</p> <p>The experience of socio-pedagogical interaction with horses has influenced the person's well-being and respectful interaction with animals. It has also increased the sense of belonging to the community and other positive feelings. The well-being effects were the development of emotional life and social skills, the sense of community, the horse's pedagogical effect, the development of a physical ability and life management and also an increase in the mental wellbeing.</p> <p>The LuoNa project can benefit from the results of this thesis by developing new Green Care services to Ostrobothnia and Central Ostrobothnia. The thesis increases the entrepreneurs' know-how and the cooperation between the customers and the service providers. There were no earlier studies in socio-pedagogical interaction with horses for the care and rehabilitation of persons with eating disorders. The significance and well-being effects of the socio- peda-gogical interaction with horses for persons with eating disorders were documented in this thesis and it produced new information for the LuoNa project.</p>		
Key words eating disorder, Green Care, LuoNa-project, socio-pedagogical equine activities, qualitative research		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO.....	1
2 GREEN CARE	2
2.1 Green Care -toiminnan menetelmät	3
2.2 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	5
2.3 Hevosavusteisen toiminta ja -terapia	7
3 SYÖMISHÄIRIÖT	10
3.1 Anoreksia nervosa	10
3.2 Bulimia nervosa	11
3.3 BED	12
3.4 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käyttö syömishäiriöön sairastuneille	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	15
5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	15
5.2 Aineiston keruu ja analysointi	16
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	18
6.1 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille ...	18
6.2 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutukset	19
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	21
8 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	22
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Green Care -toiminnan peruselementit.....	2
KUVIO 2. Green Care -toiminnan menetelmät.....	5
KUVIO 3. Hevosavusteisia työmuotoja Suomessa	9
KUVIO 4. Analyysiesimerkki yhden yläluokan muodostamisesta.....	17
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Melindassa käytetyt hakusanayhdistelmät.....	13

1 JOHDANTO

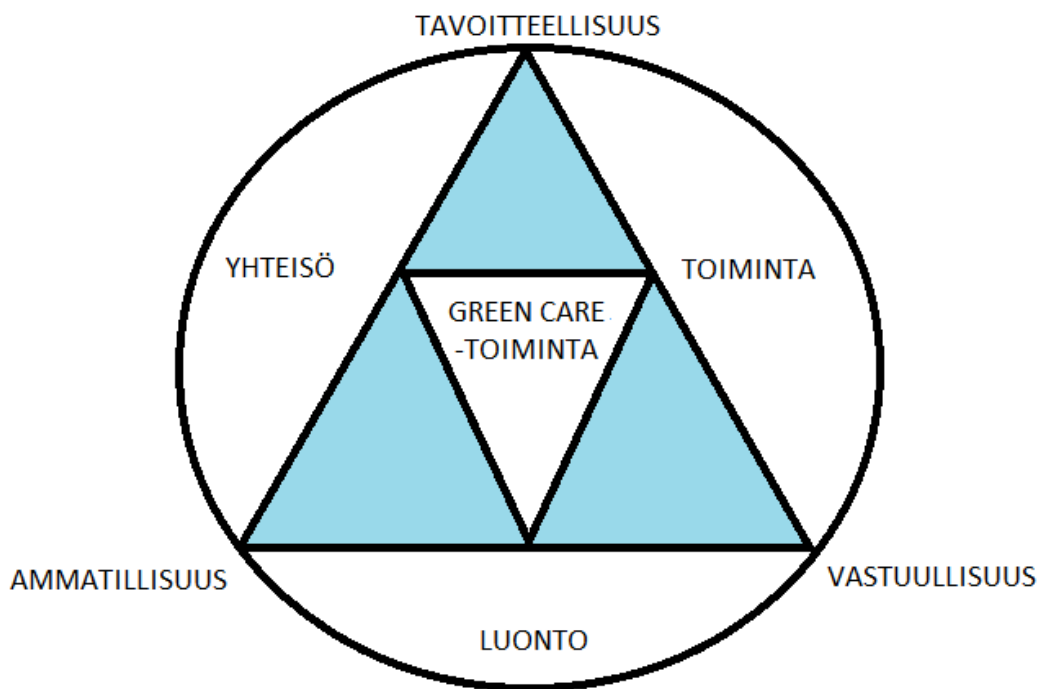
Green Care -palvelumalleja kehitetään erilaisissa ympäristöissä. Niitä voivat olla metsät, vesistöt, saaristot, hevostallit, maatilat ja puutarhat. (Green Care Finland 2018a.) Green Care -toiminta vahvistaa ja ylläpitää ihmisen hyvinvointia. Green Caren keskeistä sisältöä ovat terapeuttiivinen puutarhanhoito, eläinavusteinen terapia, sekä luontoympäristöjen ja maatalojen hyödyntäminen hoitotyössä. Toiminta sopii hyvin eri asiakasryhmille, lapsista vanhuksiin. (Salovuori 2014, 10.) Työssämme keskitymme eläinavusteiseen terapiaan kuuluvaan sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on korjaava ja ennaltaehkäisevä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä. Sitä käytetään syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry 2015.)

Opinnäytetyömme on osa LuoNa-hanketta, jolla tarkoitetaan Luonnollista tukea elämään -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on luoda hyvinvointivaikutuksiin perustuvia Green Care -palvelumalleja. LuoNa-hanke käynnistyi joulukuussa 2017 Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan alueella. Hanke vahvistaa asiakkaan ja palveluntarjoajan välistä yhteistyötä, sekä tuo tietoa ja osaamista. Hanke päättyi 2020, jolloin julkaistaan toimivimmat palvelumallit muiden käyttöön. (Green Care Finland 2018a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla yrittäjien näkökulmasta sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitystä syömishäiriöön sairastuneille sekä tutkia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutuksia. Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta löytyi jonkin verran aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä, mutta tietoa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutuksista syömishäiriöön sairastuneille löytyi vähän. Teoriapohja perustuu Green Careen, eläinavusteiseen terapiaan, sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan ja syömishäiriöihin. Toteutamme tutkimuksen kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena.

2 GREEN CARE

Green Care on eläin- ja luontoavusteista toimintaa, jolla tuotetaan ja edistetään ihmisen hyvinvointia. Luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä ovat mm. ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta ja ekopsykologian menetelmät. Toiminta on tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista (Green Care Finland 2018b). Luonto- ja eläinavusteinen toiminta tukee muita terapiamuotoja, sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kuntoutusta. Toiminta suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan kuntoutussuunnitelman ja tavoitteiden mukaan. Green Care -toiminta perustuu luontoon, toimintaan ja yhteisöön (KUVIO 1). (VoiMaa!-hanke 2018.)



KUVIO 1. Green Care -toiminnan peruselementit (mukaillen Green Care Finland 2018b)

Green Care -toiminta voidaan jakaa vihreään hoivaan ja vihreään voimaan. Vihreä hoiva tarkoittaa ammattitaitoa ja asianmukaista koulutusta edellyttävää, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä. Kuka tahansa ei siis voi toteuttaa luontoterapiaa. Työskentelyn tulee olla turvallista ja vastuullista. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.) Toimintaa toteutetaan maaseu-

tu ympäristöissä. Maatiloja hyödynnetään kuntoutus- ja hoivapalveluiden tuottamiseen. Toimintamuotoina voidaan käyttää muun muassa päivätoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa tai eläinavusteisia menetelmiä. Käytetyimpiä vihreä hoiva -palveluita ovat ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta lapsille, nuorille ja kehitysvammaisille. Suomessa vihreä hoiva -palveluita on vielä vähän ja yhteistyö eri toimijoiden välillä on vähäistä. Esimerkiksi Ruotsissa ja Norjassa toimintaa on organisoitu pidemmälle. (TTS Työtehoseura 2012.) Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille kehitetään uusia yhteistyömalleja ja kuntouttavia ympäristöjä. (Ikäheimo 2013, 99.)

Vihreällä voimalla voidaan edistää ja ylläpitää ihmisen hyvinvointia. Suomen luonto mahdollistaa luonnossa virkistymisen, elpymisen ja voimaantumisen. Luontoelämyksiin perustuvalla toiminnalla voidaan tukea esimerkiksi työssä käyvien jaksamista tai suojata mielenterveyden ongelmilta. Eläimiä ja luontoympäristöä voidaan käyttää myös kasvatustyössä. Koulun ulkopuolinen oppiminen luonnossa tarjoaa lapsille ja nuorille elämyksiä ja kokemuksellista oppimista. Toiminnalla ei ole sosiaali- ja terveysalan koulutusvaadetta. (Green Care Finland 2018c.)

2.1 Green Care -toiminnan menetelmät

Luontoavusteisiin menetelmiin kuuluvat ekopsykologian menetelmät, elämypedagogiikka/seikkailukasvatus, luonnon materiaalien käyttö sekä ympäristökasvatus. Ekopsykologia tutkii ihmisen ja luonnon välistä kokonaisvaltaista suhdetta. Ihminen on osa luontoa. Muutokset luontosuhteessa näkyvät psyykkisenä ja fyysisenä hyvinvointina. Luonto on tapahtumapaikka, joka voi sijaita maalla tai kaupungissa. Luonnon voi tuoda myös sisälle, jos luontoon meneminen on haasteellista. Sisälle voi tuoda esimerkiksi käpyjä, kaarnanpalasia ja sammalta, jotka tuovat aistielämyksiä, iloa ja hyvinvointia. Luontoelämyksiin perustuvilla palveluilla voidaan tukea esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista, ehkäistä mielenterveyden ongelmilta tai auttaa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Green Care Finland 2018d.) Luonnon tarkoitus on edistää, vahvistaa tai nopeuttaa tavoitteiden saavuttamista. Toiminta yhdistää ihmisen luontoon. Luonnossa liikkuminen lisää mielihyvää, aktivoi ja rauhoittaa. (VoiMaa!-hanke 2018.)

Viherympäristön kuntouttavan käytön menetelmiä ovat puutarhaterapia, sosiaalinen ja terapeutinen puutarhatoiminta ja terapeutitset pihat. Puutarhaympäristössä oleilu vähentää stressiä, parantaa kognitiivisia taitoja ja tuottaa positiivista mielihyvää. Puutarhanhoito vahvistaa

omia voimavaroja ja kuntoa. Puutarhaprojektit vaikuttavat positiivisesti kuntoutujan hyvinvointiin, elämänlaatuun, fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Terapeuttiset pihat vahvistavat motorisia taitoja ja antavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. *Maatilat* tarjoavat mahdollisuuden kuntouttavaan työhön, työ voi olla puutarhan hoitoa tai maatalojen arkipäivän työtä. Maatilalla keskeistä ovat arjen rutiinit ja ympäristön rauhoittava vaikutus. Maatalan työt siirtävät kuntoutujan huomiota pois sairaudesta ja tuovat arkeen tekemistä. Työn tuloksellisuus ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta. Lisäksi työ opettaa vastuun ottamista ja lisää oma-aloitteisuutta. (Green Care Finland 2018e.)

Eläinavusteisiin menetelmiin kuuluvat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, kaverikoirat ja muu eläinavusteinen toiminta. Eläinavusteista toimintaa ohjaavat laatukriteerit. Laatukriteerit takaavat toiminnan eettisyyden sekä laadukkaan toimintatavan. Turvallisuus suunnitelmaan on kirjattu eläinavusteisen toiminnan turvallisuusriskit sekä toimintaohjeet. Eläinten hyvinvointi on tärkeää ja siitä huolehditaan. Nimetty henkilö vastaa eläinten hyvinvoinnin toteutumisesta. Henkilöllä tulee olla riittävästi tietoa ja taitoa hoitaa eläintä oikein. Eläinlääkäri tarkistaa eläinavusteisessa työssä käytettävät eläimet säännöllisesti. Eläinten tulee olla terveitä. Eläimet arvioidaan asiakastyöhön soveltuviksi, niiden tulee olla ihmisystävällisiä, luotettavia sekä niiden kanssa tulee olla helppo toimia. Erikoistilanteita varten tulee olla varasuunnitelma, esimerkiksi miten toimitaan, jos eläin sairastuu. Asiakasryhmän soveltuvuus pitää selvittää ennen toiminnan aloittamista. Asiakkaiden tarvitsemista suojarusteista on huolehdittava. (Luonnonvarakeskus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Eläinavusteiset menetelmät lisäävät mielihyvähormonin eritystä ja piristävät mielialaa. Eläinavusteiset menetelmät soveltuvat hyvin eri asiakasryhmille. Eläinten kanssa toteutettavat työskentelytavat ovat terapeuttisia, sosiaalipedagogisia tai kuntouttavia. Vuorovaikutuksella eläinten kanssa on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja tunnetiloihin, lisäksi se edistää sosiaalisten tilanteiden syntymistä. (Suomi ym. 2016, 136-141.) Eläinavusteisia menetelmiä käytetään osana hoito- tai kuntoutusprosessia. Toiminta toteutuu joko ryhmä- tai yksilöterapiana. Toiminnalla on selkeät tavoitteet. Edistymistä seurataan, arvioidaan ja dokumentoidaan. Eläimen ohjaaja on asianmukaisesti koulutautunut. (Ikäheimo 2013, 11.) Hevosten kanssa toteutettavia työskentelymenetelmiä ovat ratsastusterapia, hevosavusteinen psykoterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja EASEL-tunnetaito- ja valmennus. EASEL-valmennuksessa vahvistetaan itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Vuorovaikutuksella eläinten

kanssa on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja tunnetiloihin, lisäksi se edistää sosiaalisten tilanteiden syntymistä. (Suomi ym. 2016, 136-141.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään Green Care -toiminnan menetelmistä eläinavusteisiin menetelmiin ja niistä erityisesti sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan. Green Care -toiminnan menetelmät ovat kuvattu kuviossa 2, josta voi tarkemmin jäsentää sosiaalipedagogisen hevostoiminnan osuutta Green Care kokonaisuudesta (KUVIO 2).



KUVIO 2. Green Care -toiminnan menetelmät (mukaillen Green Care Finland 2018b)

2.2 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan yhteiskuntatieteisiin pohjautuvaa kasvatuksellista opialaa, jossa sosiaalinen ja pedagoginen yhdistyvät ja jonka ajattelun ja toiminnan perusluonne on sosiaalieettinen sekä parempaan elämään pyrkivä. Sosiaalipedagogiikan yleisenä tehtävänä on toteuttaa ja jäsentää sosiaalista kasvatusta, jonka tarkoituksena on auttaa ihmistä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisten kanssa. Erityisenä tehtävänä on syrjäytyneiden ja onnettomina elävien ihmisten ja heidän yhteisöjensä tukeminen kokonaisvaltaisesti niin, että he kasvaisivat ottamaan vastuuta omasta ja ympäristönsä hyvinvoinnista ja

siten löytäisivät keinoja kehittää elämänsä inhimillisemmäksi ja laadullisesti paremmaksi. Sosiaalipedagogiikka on yksilön sosiaalista kasvatusta, sosialisatiota tarkastelevaa ajattelua ja ohjaavaa toimintaa, sekä sosiaalista työtä, joka huolehtii ihmisten sosiaalisten ongelmien pedagogisesta kohtaamisesta. (Kurki, Nivala, & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 9.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisten taitojen ja hyvinvoinnin tukemiseen käytettävää toimintaa, jonka peruselementtejä ovat yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja aito kohtaaminen. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys 2015.) Yhteisöllisyys tarkoittaa vuorovaikutusta ja osallisuutta. Elämyksellisyys tarkoittaa kokemuksia ja niiden jakamista seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Toiminnallisuus tarkoittaa yhteistoimintaa, osallistumista ja vastuunkantoa. (Martin-Päivä 2018, 95.) Lähtökohtana toiminnassa on ihmisen ja hevosen vuorovaikutus talliyhteisössä. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perustuu jokaisen omaan kokemukseen ja sen avulla oppimiseen ja asioiden oivaltamiseen. Hevosen kanssa toimiminen on yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa toimintaa. Toiminta voi olla esimerkiksi hevosten harjaamista, taluttamista, ratsastamista, tallilla vierailua ja hevosten kanssa yhdessä oloa. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteuttavat koulutuksen käyneet henkilöt. Koulutustausta ratkaisee, millaista sosiaalipedagoginen hevostoiminta on, ja millaisille asiakasryhmille sitä toteutetaan. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei kuitenkaan ole nimikesuojattu, joten sitä voi toteuttaa kuka tahansa. Toiminta ei kuulu Kelan tuen alaisuuteen. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys 2015.)

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tarkoituksena on luoda yhteenkuuluvuuden tunne, jonka luo yhdessä koettu ja jaettu kokemus. Toiminta pyrkii vahvistamaan positiivisia kokemuksia, jotka antavat voimavaroja arkielämän haasteisiin. Ihmisten, joiden on hankala solmia kontakteja toisten ihmisten kanssa, on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunne ryhmän kanssa hevosten kautta. Vaikka ihmisellä olisi heikot sosiaaliset taidot, eläinten kanssa on helpompi luoda tunnesuhde kuin ihmisten. (Huhta 2009.) Hevonen vaistoa herkästi ihmisen tunteet, aiheet ja mielentilan. Pelko ei saa hevosta hermostumaan. Hevonen kuitenkin reagoi välittömästi, jos ihminen yrittää peitellä tunteitaan, sillä ristiriitainen käytös saa hevosen olemaan varuillaan. (Suomi ym. 2016, 133.) Hevosen rooli sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa on herättää kunnioitusta suurella koollaan, luoda mielikuvia, tukea vuorovaikutusta, opettaa rajoja, tuoda turvaa ja rauhoittaa. Lisäksi hevonen ilmentää sisäisiä prosesseja ja reagoi niihin, hevo-

selle ei voi valehdella, että kaikki on hyvin, jos näin ei ole. Hevosten kanssa työskentely parantaa myös ongelmanratkaisutaitoja, sillä talliyhteisössä tapahtuu päivittäin monenlaisia tilanteita, joissa on osattava toimia. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys 2015.)

Hevoselta voi oppia tunteiden käsittelyä, sosiaalisia taitoja ja laumakäyttäytymistä. Hevosen tarkkailu ohjaajan kanssa on hyvä tapa miettiä omaa käyttäytymistään. (Suomi ym. 2016, 133.) Hevosen avulla voidaan näyttää, mistä oma hyvinvointi syntyy. Hyvinvointi syntyy puhtaudesta, monipuolisesta ravinnosta, säännöllisestä ruokailuajasta, liikunnasta ja riittävästä levosta. Kun asiakas oppii hyvinvoinnin peruselementit, on helpompi siirtää opittuja asioita myös omaan elämään. Hevosen kanssa oleminen parantaa elämänlaatua, vähentää stressiä, alentaa verenpainetta, kohentaa kuntoa ja terveyttä, rauhoittaa mieltä ja helpottaa sosiaalista kanssakäymistä. Kuntouttajana hevonen on tasapuolinen, lahjomaton ja kustannustehokas. Vuorovaikutus hevosen ja ihmisen välillä vahvistaa itsetuntoa, tunnetaitoa ja elämäntaitoa. (Martinpäivä 2018, 89-95.)

Hevosen kanssa toimiessa voi olla oma itsensä, sillä se ei syrji ulkonäön, vamman, taitojen, taustan tai muun perusteella. Hevosen tarkoituksena on mahdollistaa myös yhteyden synty muihin talliyhteisön jäseniin. Hevonen toimii turvallisena keskustelun aiheena, ja se herättää kiinnostusta kaikille talliyhteisössä oleville. Pedagogiseen ilmapiiriin kiinnitetään erityistä huomiota sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, jotta se mahdollistaa kasvun, eikä porukoitumista tai syrjimistä pääsisi syntymään. Talliyhteisö opettaa rajojen noudattamista, sillä talleissa on omat säännöt, joita on noudatettava. Tallin säännöt on luotu turvaamaan hevosen hyvinvointi. (Huhta 2009.)

2.3 Hevosavusteisen toiminta ja -terapia

Hevosen ammatillinen terapeuttinen käyttö alkoi fysioterapiasta, mutta kun sen positiiviset psyykkiset vaikutukset huomattiin, laajeni käyttö ensin sosiaalipedagogiaan, sieltä psykiatriaan ja lopulta psykoterapiaan. (Mattila-Rautiainen 2011, 168.) Lapsuudessa oppimisvaikeuksia, käytöshäiriöitä tai muita kliinisiä diagnooseja omaavilla lapsilla on nuoruudessa riski vakaviin emotionaalisiin häiriöihin. Aikuisiässä nämä taas saattavat johtaa muihin psyykkisiin ongelmiin. Näillä riskilapsilla positiiviset ja tunne-elämää vahvistavat kokemukset ovat välttämättömiä kas-

vun tukemiseksi. Usein lapset, joilla on viitteitä ongelmista, kokevat terapeutit ja opettajat epäluotettaviksi. Vaihtoehtoiseksi kuntoutusmuodoksi- ja menetelmäksi on kehitetty hevosavusteinen terapia. Hevosen tarkoitus on mahdollistaa ja vahvistaa oppimista terapeuttisesti. (Kjälldman 2008.)

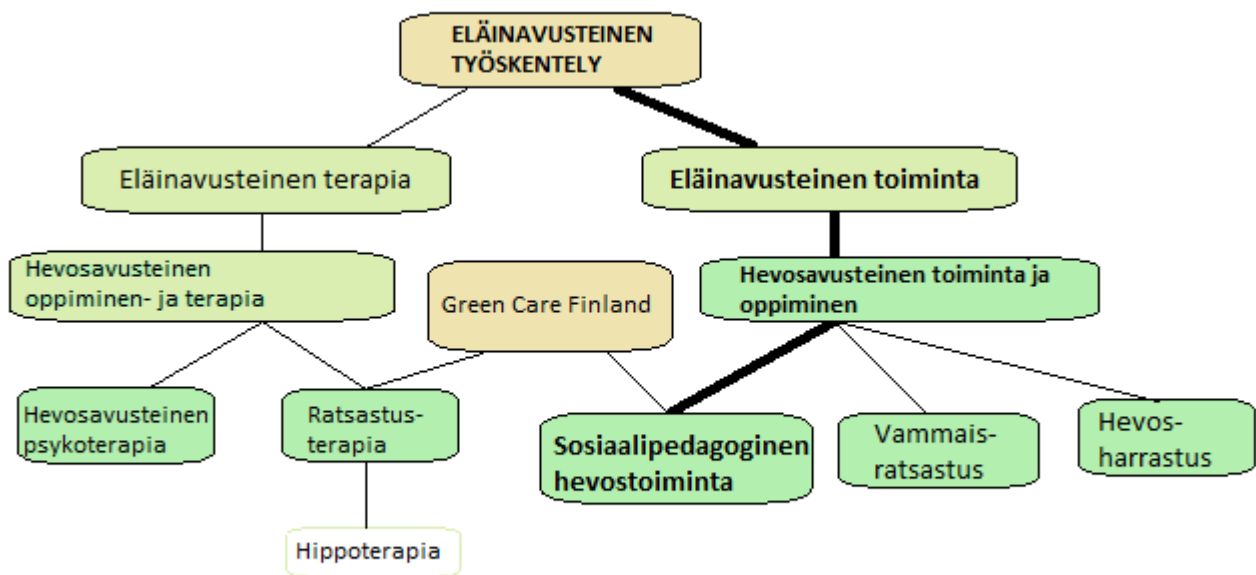
Hevosavusteinen toiminta poikkeaa muista eläinavusteisista toiminnoista, sillä asiakkaan on tultava hevosen luokse ja toimittava hevosen elinympäristössä. Hevonen on koettu muita eläimiä tehokkaammaksi kuntouttavaksi eläimeksi, sen fyysisten ominaisuuksien vuoksi. Muiden kunnioittaminen voi olla hankalaa psyykkisistä ongelmista kärsiville, mutta hevosen vierellä ollessa jo hevosen koko herättää kunnioitusta. Hevonen myös auttaa huomaamaan, että ihmisellä itsellään on kyky hallita suurta eläintä, mikä vahvistaa itsetuntoa ja tuo onnistumisen ja ylpeyden tunteen. (Kjälldman 2008.) Hevosavusteista toimintaa voidaan toteuttaa esimerkiksi ennaltaehkäisevässä työssä, avohuollon tukitoimissa, toimintakyvyn ylläpidossa, ikäihmisten aktivoinnissa, lastensuojelussa ja perhekodeissa. (Hippolis 2018.)

Hevosavusteinen toiminta voi olla sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Yhtenä hevosavusteisen toiminnan muotona voidaan käyttää myös narratiivista lähestymistapaa. Sen tarkoituksena on, että lapset ja nuoret voivat tarinoiden avulla ottaa rooleja eri henkilöihin tai hahmoihin, sekä samaistua niiden avulla toisiin henkilöihin. Tunnetaitokasvatus opettaa tunnetaitoja hevosten, yhteisön, eläinten ja ympäristön avulla. (Hippolis 2018.)

Hevosavusteisena terapiana voidaan käyttää ratsastusterapiaa. Ratsastusterapia eli Equine Assisted Therapy (EAT) on kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapia on suojattu nimike ja Suomessa ratsastusterapiaa voi harjoittaa vain alalle kouluttautunut henkilö. Pohjakoulutuksena vaaditaan riittävän laaja ammatillinen osaaminen, vähintään sosiaali- ja terveydenhuoltoalalta ammattikorkeakoulutason tutkinto ja työkokemusta kuntoutustyöstä vähintään kaksi vuotta. Ratsastusterapia on toiminnallista ja siinä kuntoutuja on mukana tunteillaan, ajatuksillaan ja kehollaan kokonaisvaltaisesti. Kuntoutuja on hevosen ja sen ympäristön kanssa koko ajan kosketus-, tunne- ja vuorovaikutuskontaktissa. Ratsastusterapiaan on mahdollisuus saada Kelalta tukea, joka perustuu vammaispalvelulakiin. (Martin-Päivä 2018.)

Ratsastusterapiassa ratsastusterapeutti, kuntoutuja ja hevonen tekevät yhdessä työtä, joka on tavoitteellista. Tavoitteet asetetaan jokaiselle yksilöllisesti ja suunnitellaan yhdessä. Tavoitteet

voivat olla kasvatuksellisia ja psykologisia, jos kuntoutujalla on psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia. Ratsastusterapia parantaa kuntoutujan fyysistä toimintakykyä ja kohentaa mielen tasa-painoa ja psyykkisiä valmiuksia. Ratsastusterapiaan kuuluu ratsastuksen lisäksi myös hevosen hoitaminen, hevosen käyttäytymisen seuraaminen ja tallityöt. Hevosen tulee olla energinen, innokas ja ihmisiin suuntautunut. Hevonen ei saa olla pelokas. (Mattila-Rautiainen 2011.) Kuviossa 3 kuvaillaan hevosavusteisia työmuotoja Suomessa (KUVIO 3).



KUVIO 3. Hevosavusteisia työmuotoja Suomessa (mukaillen Jokiniemi 2016, 17)

3 SYÖMISHÄIRIÖT

Syömishäiriöt ovat psykosomaattisia kehon ja mielen sairauksia. Kun syöminen tai syömättömyys nousevat elämän pääsisällöksi, puhutaan siitä silloin syömishäiriönä. Syömishäiriön yleisimmät muodot ovat anoreksia, bulimia ja ahmintahäiriö. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2009, 5-6.) Syömishäiriöissä käsitys omasta kehosta ja itsestä on vääristynyt. Syömishäiriöinen oireilee psyykkisen pahoinvoinnin vuoksi. Käyttäytyminen ilmenee epänormaalina ruokailuun, painoon ja liikuntaan liittyvänä toimintana. Lapsilla ja nuorilla normaali psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys voi vaarantua. Psyykkinen paha olo, pelko ja tunnesolmut halutaan peittää syömiseen, liikuntaan tai oman kehon hallintaan. Sairauden alkuvaiheessa sairastunut ei välttämättä tunnista itsellään olevan syömishäiriö, sairauden edetessä sairaus alkaa kuitenkin hallita elämää. Syömishäiriö ei ole tietoisesti valittua, vaan nimenomaan sairaus. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2009, 5-6.)

Syömishäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Syömishäiriöt alkavat yleensä murrosiässä kehossa tapahtuvien muutosten, kasvun ja psyykkisen kehityksen yhteydessä. Syömishäiriöiden tarkkaa syytä ei tunneta. Syömishäiriön synty on monitekijäinen. Biologiset, geneettiset, yksilönkehitykseen liittyvät sekä perhe- ja kulttuuriset tekijät altistavat syömishäiriöille. (Ruuska 2016.)

3.1 Anoreksia nervosa

Anoreksia nervosalla tarkoitetaan laihuushäiriötä. Anoreksiassa suhtautuminen ruokailuun ja omaan kehoon muuttuu, ja syömättömyys aiheuttaa laihtumista. Arjessa sekä liikuntatottumuksissa korostuu pakonomaisuus, tiukat rutiinit, kovat vaatimukset itseltä ja ajan käytön kontrolli. (Hälvä & Vanhala 2012, 16.) Anoreksia voi aiheuttaa yksinäisyyttä, sosiaalisten ihmissuhteet eivät välttämättä kiinnosta tai ne jäävät toissijaisiksi. Omat ajatukset keskittyvät anoreksiaan. Ajatukset ovat pakkomielleisiä ruuan ja liikunnan suhteen. (Zandian, Ioakimidis, Berg & Södersten 2007, 288.) Anoreksiaan sairastuminen on yleisempää nuorilla naisilla, joiden työ tai harrastus vaatii laihuutta. Perintötekijöillä on myös vaikutusta sairastuvuuteen. Traumatisoituneet alttiutta sairastua syömishäiriöön. Anoreksiassa paino on vähintään 15 % vähemmän kuin

pituuden mukainen keskipaino. Jos painoindeksi (BMI) on alle 16, kyseessä on yleensä anoreksia. (Huttunen & Jalanko 2018.)

Anoreksiassa ruumiinkuva on niin vääristynyt, että sairastunut pelkää paniikinomaisesti rasvakudoksen kertymistä kehoon sekä lihomista. Ruokailussa vältetään rasvaisia ja kaloripitoisia ruokia. (Huttunen & Jalanko 2018.) Anoreksia vaikuttaa myös mieleen, mikä näkyy ilottomuutena, mielialan laskuna, selittelynä ja salailuna. (Hälvä & Vanhala 2012, 16-17.) Tyttöillä yleistä on kuukautisten pois jäänti. Muita oireita ovat luiden haurastuminen, hiusten lähtö ja kynsien ohentuminen. Voimakkaasti laihtuneet henkilöt voivat oireilla myös fyysisinä löydöksinä, kuten matala verenpaineisuus, huimaus, väsymys, hidas pulssi ja sydämen rytmihäiriöt. (Huttunen & Jalanko 2018.)

3.2 Bulimia nervosa

Bulimia nervosa eli ahmimishäiriö näkyy ahmimisena ja ahmitun ruuan oksentamisena. Bulimisen oireilun tavoitteena on lihomisen välttäminen, raju liikkuminen, painon kontrollointi, laihduttaminen ja paastot. Bulimiasairastavat voivat syödä suuria määriä ruokaa, mikä aiheuttaa voimakkaita häpeän ja itseinhon tunteita. Bulimiasairastava henkilö ahmii yleensä yksin ollessa, ja on hyvä salaamaan sairautensa muilta läheisiltä. (Hälvä & Vanhala 2012, 18-19.) Bulimialle ominaista ovat toistuvat ja yleensä vähintään kahdesti viikossa tapahtuvat ahmimiskohaukset, pakonomainen oksentelu ja muut keinot välttää lihomista, esimerkiksi ulostuslääkkeiden käyttö. Bulimiaan liittyy voimakas lihavuuden ja lihomisen pelko. (Huttunen 2018.)

Tutkimuksissa on todettu monien eri tekijöiden vaikuttavan bulimian syntyyn. Länsimaisen kulttuurin korostaman hoikkuusideaalin ja siihen pyrkivän laihdutuksen ja liikunnan on arveltu olevan olennainen syy bulimian yleistymiseen. Lisäksi perinnöllisten tekijöiden, täydellisyyteen pyrkivän luonteenpiirteen ja itsetuntoon liittyvien ongelmien on esitetty lisäävän alttiutta bulimian kehittymiseen. Läheisten tai syömishäiriöön sairastuneen itsensä omaan ruumiinkuvaan tai painoon kohdistuvat huomautukset ja kiusaaminen voivat olla laukaisevia tekijöitä pakonomaiseen laihduttamiseen ja sen seurauksena syntyvän bulimian ja oksentelun noidankehän syntyyn. (Huttunen 2018.)

Bulimian hoidossa keskitytään oireilun katkaisemiseen, normaaliin syömiskäyttäytymiseen sekä psykologisten, perheperäisten ja käyttäytymisongelmien tunnistamiseen ja hoitoon. Ravitsemusohjauksella ja kognitiivis-behavioraalisella psykoterapialla on saatu hyviä hoitotuloksia. (Mielenterveystalo 2018.) Terveelliseen ja säännölliseen ruokarytmiin pääseminen voi olla hankalaa painonnousun pelon vuoksi. Liiallista liikuntaa, jatkuvaa punnitsemista ja kehon katselua peilistä tulisi välttää. Olisi tärkeää löytää itselle mielekästä tekemistä, sillä mielihyvää tuottavat harrastukset voivat vähentää bulimiaa. (Huttunen 2018.)

3.3 BED

Lihavan ahmintahäiriö eli BED muistuttaa bulimiaa ja anoreksiaa, mutta ei ole kumpikaan niistä. BED:tä sairastavat syövät suuria ruokamääriä, mutta tyhjentämiskäyttäytymistä ei ole. Seurauksena on lihominen ja vaikea ylipaino. (Hälvä & Vanhala 2012, 20-21.) Ahmiminen loppuu usein täyden olon tunteeseen, ahdistukseen ja vatsakipuun. Ahmimisen jälkeen koetaan henkistä krapulaa, masentuneisuutta ja itseinhoa. Ahmintahäiriötä sairastavalla todetaan usein myös muita psyykkisiä ongelmia, kuten yleinen alakulo, masennus, ahdistuneisuus, mielialan vaihtelu ja psyykinen haavoittuvuus. (Meskanen 2018.)

BED:n tärkeimpänä itsehoitona on säännöllinen ateriaritmi. Jos syömistä on yritetty välttää liian pitkään, siitä seuraa usein ahmimishimo. Kuurilaihduuttaminen on myös tärkeää lopettaa ja pyrkiä kokonaisvaltaisesti terveellisempään elämään. Lievissä tapauksissa itsehoito voi olla riittävä hoitomuoto. Aina itsehoito ei kuitenkaan riitä, jolloin tulee hakea ammattiapua perusterveydenhuollosta. Hoitona käytetään psykoedukaatiota, itsehoitoa, ravitsemusohjausta ja mahdollisesti psykoterapeuttista apua. Hoidon tukena voidaan käyttää myös lääkehoitoa, esimerkiksi selektiivisiä serotoniin takaisinoton estäjiä. (Meskanen 2018.)

3.4 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käyttö syömishäiriöön sairastuneille

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käytöstä syömishäiriöön sairastuneille ei löytynyt tutkittua tietoa. Haimme tietoa aiheesta koulumme informaattikon kanssa. Teimme hakuja Melinda-yhteistietokannasta. Käytetyt hakusanat löytyvät taulukosta 1 (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Melindassa käytetyt hakusanayhdistelmät

Hakusana 1	Hakusana 2
Syömishäiriö	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta
Syömishäiriö	Hevostoiminta
Syömishäiriö	Eläinavusteinen toiminta

Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta, hevostoiminnasta ja eläinavusteisesta toiminnasta löytyi artikkeleita, mutta ei yhdistettynä syömishäiriöön. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan käytöstä muille asiakasryhmille löytyi tietoa. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa oli käytetty pääasiassa lapsille ja nuorille. Tietoa hakiessamme kävi ilmi, että sosiaalipedagogista hevostoimintaa on toteutettu syömishäiriöön sairastuneille, mutta siitä ei ole tutkittua tietoa.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitystä ja hyvinvointivaikutuksia syömishäiriöön sairastuneille. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Green Care Finland ry:lle LuoNa-hankkeeseen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä ja hyvinvointivaikutuksia syömishäiriöön sairastuneille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Millainen on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille?
2. Millaisia hyvinvointivaikutuksia sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerromme opinnäytetyömme tutkimus-, aineiston keruu- ja analysointimenetelmistä. Olemme molemmat kiinnostuneita luonnollisista keinoista tukea ihmisen hyvinvointia ja kuntoutumista, joten aihe on meistä kiinnostava. Kohderyhmäksemme valikoitui hevosalan yrittäjät, jotka toteuttavat sosiaalipedagogista hevostoimintaa syömishäiriöön sairastuneille. Salovuoren (2014, 66) mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta tukee ihmisen sosiaalista kasvua ja hyvinvointia hevosen kanssa tapahtuvassa toiminnassa. Toteutimme hevostilan yrittäjille kyselyn sähköisesti Webropolin kautta sekä lähetimme sähköpostitse kyselyn Fredrika-klinikan edustajalle. Fredrika-klinikka toimii Pietarsaaressa ja vastaa nuorten ja nuorten aikuisten syömishäiriöiden hoidosta. Fredrika-klinikka osallistui LuoNa-hankkeen toteuttamiin työpajoihin, joissa syömishäiriöön sairastuneet pääsivät kokeilemaan sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Työpajoja toteutettiin viisi kertaa.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Metsämuurosen mukaan (2006, 88-89) kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin silloin, kun tarkastellaan asioita yksityiskohtaisesti, ollaan kiinnostuneita asiakkaista yksilöinä, tutkitaan asiakkaita luonnollisessa ympäristössä, sekä halutaan tietoa syy-seuraussuhteista. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän moninainen kuvaaminen. Tarkoituksena on tutkia kohteita kokonaisvaltaisesti ja löytää tai paljastaa uusia tosiasioita.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan yksityiskohtaisesti. Tutkija ei määrää mikä on tärkeää. Tutkittavien näkökulmat pääsevät hyvin esille, ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimus tapahtuu joustavasti ja suunnitelmaa muutetaan tarvittaessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei kokeilla teorioita tai esitetä oletuksia vaan tarkastellaan ja analysoidaan hankittua aineistoa. Analysoinnissa tulee esille tärkeä tieto, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 150-155.)

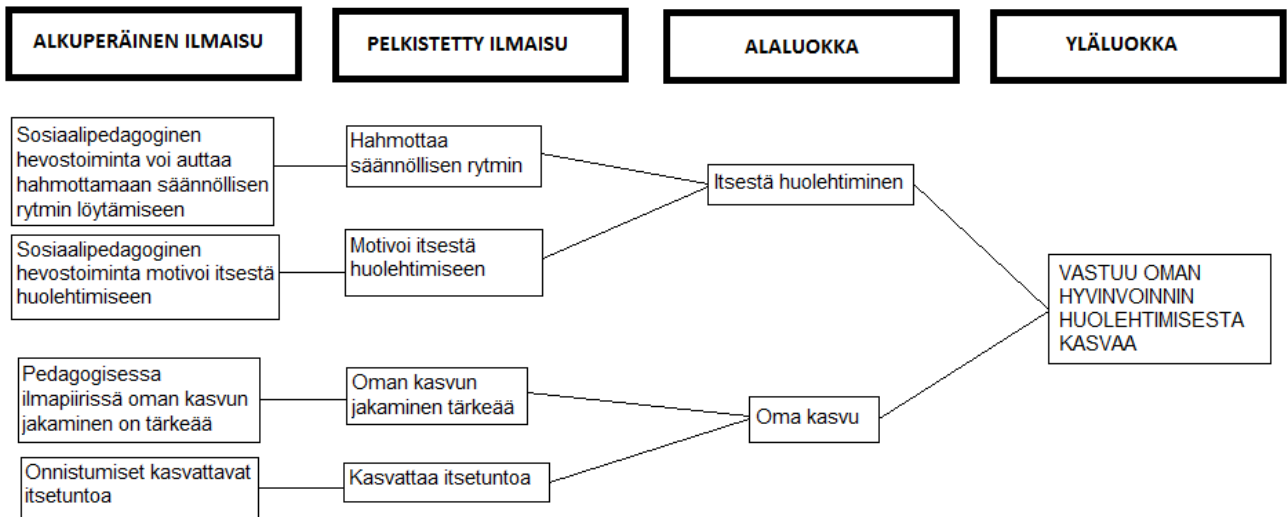
5.2 Aineiston keruu ja analysointi

Aineiston keruun peruselementeistä käytimme kyselyä, koska se on menetelmänä tehokas. Aineisto kerättiin kyselyllä, jossa oli avoimia kysymyksiä. Siinä vastaaja saa mahdollisuuden ilmaista asian omin sanoin. Keräsimme aineistomme Webropoliiin tehdyn kyselyn avulla. Webropolin kysymykset olimme yhdessä miettineet antamaan vastauksia tutkimuskysymyksillemme. Kysymysten laatiminen vaati aikaa ja monenlaista tietoa. (Hirsjärvi ym. 2016, 180-190.) Ahosen, Jääskeläisen, Kangasniemen, Liikasen, Pietilän & Utraisen mukaan (2013, 291-299) kysymyksiä valittaessa on huomioitava, että ne ovat yksiselitteisiä ja ymmärrettäviä, jotta tutkimuksesta tulee luotettava. Kysely lähetettiin sadalle hevosalan yrittäjälle. Saimme nämä yhteystiedot Green Care -yhteyshenkilöltä Lena Enlundilta sekä sosiaalipedagogisen hevostointiyhdistyksen kotisivuilta. Aluksi lähetimme kyselyn viidelletoista hevosalan yrittäjälle, joista yksi vastasi kyselyyn. Tämän jälkeen lyhensimme kyselyä vastaamaan ainoastaan tutkimuskysymyksiimme ja lähetimme sen uudelleen samoille yrittäjille, sekä viidelletoista uudelle yrittäjälle. Näin saimme yhden vastauksen lisää. Lähetimme kyselyn vielä seitsemällekympenelle hevosalan yrittäjälle, minkä jälkeen vastauksia tuli kaksi lisää. Vastauksia oli nyt yhteensä neljä. Lisäksi olimme lähettäneet sähköpostitse kyselyn Fredrika-klinikan edustajalle, joka antoi meille näkökulmaa syömishäiriöön sairastuneiden kokemuksista. Fredrika-klinikan edustaja vastasi kyselyyn. Kyselyn vastaukset saimme kerättyä kuudessa viikossa, minkä jälkeen aloitimme aineiston analysoinnin.

Aineistoa analysoidessa voidaan pohtia, mitä se kertoo tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysiä käytetään analyysimenetelmänä. Sen tarkoituksena on kuvailla tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysi mahdollistaa, että ilmiöistä voidaan muodostaa eri kokonaisuuksia. (Elo, Kanste, Kyngäs, Kääriäinen & Pölkki 2011, 3.) Analysoimme aineistoa induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Induktiivisessa analyysissä ajatellaan, että uusi teoria ei voi pohjautua ainoastaan havaintoihin, vaan se perustuu tutkimusaineistoon. Tietoa analysoidessa on tärkeää pysyä tutkittavassa aiheessa ja huolehtia, että tieto vastaa tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysin tarkoituksena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-108.)

Tulostimme vastaukset ja luimme aineiston useaan kertaan. Alleviivasimme punaisella tussilla sosiaalipedagogisen hevostointiminnan hyvinvointivaikutukset syömishäiriöön sairastuneille ja

oranssilla tussilla sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksen syömishäiriöön sairastuneille. Teimme listan alkuperäisistä ja pelkistetyistä ilmaisuista. Pelkistetyissä ilmaisuissa emme käyttäneet omaa tulkintaa. Tulostimme ilmaisut ja leikkasimme ne erilleen toisistaan. Ilmaisujen erilleen leikkaaminen auttoi ryhmittelyä ja alaluokkien muodostamista. Alaluokat muodostuivat pelkistetyistä ilmaisuista. Alaluokista muodostimme yläluokkia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme. Analyysiesimerkki on kuvattu kuviossa 4 (KUVIO 4).



KUVIO 4. Analyysiesimerkki yhden yläluokan muodostamisesta

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimustuloksista ilmeni sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitykset ja hyvinvointivaikutukset syömishäiriöön sairastuneille. Tutkimustulokset analysoitiin sisällönanalyysin mukaisesti, mikä mahdollisti aineiston luokittelun. Aineistoa luokittelemalla saimme tutkimustulokset selville. Opinnäytetyömme tutkimustulokset lisäävät sosiaalipedagogisen hevostoiminnan tunnettavuutta sekä sen avulla saavutettujen hyötyjen tietoisuutta. Lisäksi tutkimustuloksien avulla voidaan pohtia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan soveltuvuutta yhdeksi kuntouttamisen muodoksi.

6.1 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille

Aineistosta selvisi, että sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitykset syömishäiriöön sairastuneille ovat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen, kokemus kunnioittavasta vuorovaikutuksesta, vastuu oman hyvinvoinnin huolehtimisesta kasvaa, kokemus yhteisöön kuulumisesta ja positiivisten kokemusten syntyminen.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen tarkoittaa muutoksia ajatustoiminnassa, fyysisissä ominaisuuksissa ja hyvinvoinnissa. Muutokset ajatustoiminnassa ovat ajatusten pois vieminen ruuasta, painosta ja syömisestä. Fyysisissä muutoksissa tulevat esiin fyysinen heikkous ja vahvistuminen, sekä dopamiinin ja oksitosiinin muodostumisen lisääntyminen. Hyvinvoinnin kehittyminen näkyy terveyden palautumisena, oman hyvinvoinnin merkityksen hahmottamisena ja siedettävämpänä elämäntilanteena.

Saa ajatukset muualle ruuasta ja painosta.

Hahmottaa oman hyvinvoinnin merkitystä syvemmin.

Kokemus kunnioittavasta vuorovaikutuksesta tarkoittaa kunnioittavaa puhumista, aitoa ja arvokasta kohtaamista. Näissä korostui yksilöllinen kohtaaminen, toisten arvostaminen ja kunnioittaminen. Vastuu oman hyvinvoinnin huolehtimisesta tarkoittaa itsensä huolehtimista ja omaa kasvua. Itsensä huolehtiminen on säännöllisen rytmin hahmottamista ja itsensä motivoimista huolehtimiseen. Oma kasvu kasvattaa itsetuntoa.

Puhutaan kunnioittavasti ihmisille.

Onnistumiset kasvattavat itsetuntoa.

Kokemus yhteisöön kuulumisesta koostuu turvallisesta talliyhteisöstä, matalan kynnyksen yhteisöstä ja vertaistoiminnasta. Turvallinen talliyhteisö hyväksyy asiakkaan sellaisena kuin tämä on. Matalan kynnyksen yhteisöön on helppo tulla, koska paikka on mielenkiintoinen ja siihen haluaa kuulua. Talliyhteisössä yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. Positiivisten kokemusten syntyminen muodostuu vahvistavista kokemuksista ja kiinnostuksesta hevostoimintaa kohtaan. Vahvistavien kokemusten jakaminen oli tärkeää.

Talliyhteisö hyväksyy asiakkaan sellaisenaan kuin tämä on.

”Heppakipinä” syttyi uudelleen.

6.2 Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutukset

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutuksia ovat tunne-elämän, vuorovaikutustaitojen, fyysisen toimintakyvyn ja elämänhallinnan kehittyminen, yhteisöllisyyden kokemukset, hevosen pedagoginen vaikutus ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen.

Tunne-elämä kehittyy tunne-elämyksistä, tunteiden puhumisesta ja tunteiden tunnistamisesta. Tunteiden tunnistaminen on tietoisuutta omista tunteista. Tunteista puhuessa asiakas osaa nimetä tunteita ja pystyy kertomaan tunteistaan. Vuorovaikutustaitojen kehittyessä opitaan sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta. Sosiaaliset taidot lisääntyvät ja vuorovaikutustaidot paranevat. Yhteisöllisyyden kokemukset koostuvat yhteisöllisyyden lisääntymisenä ja talliyhteisön vaikutuksista. Talliyhteisö on hoitava ja rohkaiseva. Talliyhteisö lisää ystävällisyyttä, sekä parantaa mielialaa.

Asiakas osaa tunnistaa tunteita.

Halu olla toiselle ystävällinen lisääntyy.

Hevosen pedagoginen vaikutus opettaa kunnioitusta. Lisäksi hevosen avulla opitaan pyytämään ja antamaan apua. Fyysisen toimintakyvyn kehittyminen näkyy fyysisten taitojen kehitty-

misenä. Psykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen näkyy psyykkisenä eheytyksenä ja hyvinvointina. Elämänhallinnan kehittyminen tarkoittaa vastuullisuutta ja käytöksen hallintaa. Vastuu itsestä ja muista kasvaa, sekä itseluottamus paranee. Käytöksen hallinnan myötä reaktiivisuus vähenee ja käytös kehittyy.

Hevosen käsittelyssä tarvii välillä apua, niin opitaan sitä antamaan/pyytämään.

Hevosen hyvinvoinnista huolehtiminen voi siirtyä myös oman hyvinvoinnin pohtimiseen.

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Haimme tietoa tutkimusaiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, sekä perehdyimme sen avulla opinnäytetyömme aiheeseen, sekä teoriapohjaan. Teoriapohja luo perustan tutkimukselle. Tutkimuskirjallisuus tutustuttaa aiheeseen, käsitteisiin ja antaa näkökulmaa, sekä ohjaa rajamaan tutkimuskysymykset. (Hirsjärvi ym. 2016, 109-110.) Metsämuurosen (2006, 27) mukaan lähteeksi kelpaavat tieteelliset artikkelit, väitöskirjat, oppikirjat, käsikirjat, sekä muu tutkittu tieto. Käytimme mahdollisimman uutta tutkittua tietoa, sekä olimme lähdekriittisiä.

Teimme opinnäytetyösopimuksen ohjaavan opettajan ja LuoNa-hankeen edustajan kanssa. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2017.) Tutkimuksessa noudatimme eettisiä periaatteita. Kunnioitimme kyselyyn vastanneiden itsemääräämisoikeutta ja vältimme heidän vahingoittamistaan. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Osallistumisen pystyi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Tiedonantajille kerroimme tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Emme aiheuttaneet heille taloudellisia, henkisiä tai sosiaalisia haittoja. Huolehdimme heidän anonymiteettinsä säilymisestä. Tutkimusaineistoa ei käytetty eikä luovutettu muille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Weprobolin kyselyn vastaukset resetoitiin ja sähköpostiviestit poistettiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä on useita. Niitä ovat mm. uskottavuus, siirrettävyys, todeksi vahvistettavuus ja reflektiivisyys. Pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta edellä mainittujen kriteerien perusteella. Tutkimuksen toteuttamiseen käytimme riittävästi aikaa. Olimme rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja tutkimustyössä, tulosten esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Toteutimme opinnäytetyömme analyysin induktiivisen sisällön analyysin mukaisesti. Luvussa 5.2 Aineiston keruu ja analysointi kuvailimme analyysimme toteutuksen mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Siitä selviää, miten analyysi on tehty, sekä mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Käytimme analyysissa taulukointeja ja liitteitä aivan alusta alkaen, sekä keräsimme ja analysoimme aineiston yhdessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.) Olimme tunnollisia ja tarkkoja aineistoa tarkastellessa. Analysoinnissa emme käyttäneet omaa tulkintaa, eikä meillä ollut ennakkokäsityksiä aiheesta. Tutkimuksen tulokset ovat pyritty kuvaamaan selkeästi niin, että lukija ymmärtää mistä on kysymys. Liitteistä löytyy aineiston analysoinnista esimerkki (LIITE 4/1, 4/2, 4/3).

Opinnäytetyössä on kuvailtu tutkimuksen kohderyhmää. Kohderyhmästä ei ole kuitenkaan annettu tarkkoja tietoja, kuten nimiä ja paikkakuntia, jotta anonyymiteetti säilyisi. Tutkimus on toteutettu yrittäjien näkökulmasta. Tutkimustulokset ovat siirrettävissä vastaavanlaisiin tilanteisiin kuin opinnäytetyössä on kuvailtu. Tutkimustuloksia ei voida yleistää, koska kyselyyn vastanneiden määrä on pieni.

8 POHDINTA

Green Care -toiminta on lisääntynyt Suomessa, erityisesti eteläisessä Suomessa. Keski-Pohjanmaan alueella Green Care -yrittäjiä on muutamia, mutta toiminta tunnetaan vielä melko huonosti. Mietimme opinnäytetyön aiheen valintaa pitkään. Lopulta saimme työelämästä idean tehdä opinnäytetyömme Kokkolassa käynnistyvästä LuoNa -hankkeesta. Green Care tarvitsi opinnäytetyön tekijöitä dokumentoimaan toimintaa eri näkökannoilta ja tutkimaan toiminnan merkitystä asiakkaalle. Asiakasryhmä vaihtoehtoina olivat kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutujat, päihdekuntoutujat sekä syömishäiriöön sairastuneet. Asiakasryhmäksemme valikoitui syömishäiriöön sairastuneet. Green Care -palveluita tarjoavat eräoppaat, puutarhaterapeutit ja eläinavusteisia palveluita tarjoavat yrittäjät. Valitsimme yrittäjäksi eläinavusteisia palveluita tarjoavat. Keski-Pohjanmaan alueella eläinavusteista toimintaa toteuttivat ainoastaan hevosalan yrittäjät, joten sosiaalipedagoginen hevostoiminta oli luonnollinen valinta. Työmme tavoitteena oli tuottaa tietoa Green Care Finland ry:lle LuoNa-hankkeeseen sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkityksestä ja hyvinvointivaikutuksista syömishäiriöön sairastuneille. Saavutimme opinnäytetyömme tavoitteet.

Opinnäytetyön teossa haasteena aluksi oli lopullisen kohderyhmän muodostuminen. Alkuperäisenä suunnitelmana oli haastatella syömishäiriöön sairastuneita, sekä osallistua sosiaalipedagogisen hevostoiminnan työpajoihin, jotta olisimme voineet havainnoida toimintaa. Syömishäiriöön sairastuneet eivät kuitenkaan halunneet lähteä toimintaan mukaan. Opinnäytetyön toteutustapa muuttui ja päätimme toteuttaa tutkimuksen kyselynä yrittäjien näkökulmasta. Toteutimme kyselyn sosiaalipedagogista hevostoimintaa toteuttaville yrittäjille sekä Fredrika-klinikan edustajalle. Fredrika-klinikan edustaja valikoitui mukaan siksi, koska heidän yksikkönsä oli ollut mukana sosiaalipedagogisen hevostoiminnan työpajakokeilussa. Näin saimme näkökulmaa myös syömishäiriöön sairastuneiden kokemuksista.

Teoriatiedon etsiminen oli meille mielekästä, koska aihe oli mielenkiintoinen. Käytimme teoriatiedon etsimiseen koulumme informaation apua. Häneltä saimme hyviä ohjeita tiedonhakuun. Sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta yhdessä syömishäiriöön sairastuneiden kanssa ei löytynyt tutkittua tietoa kotimaisista eikä kansainvälisistä yhteistietokannoista. Aiemmissä tutkimuksissa ilmenee, että sosiaalipedagogista hevostoimintaa on käytetty syrjäytymisen ehkäisyyn, sosiaalisten taitojen ja hyvinvoinnin tukemiseen, jonka peruselementtejä ovat

yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja aito kohtaaminen. (Sosiaalipedagoginen Hevostoimintayhdistys 2015.) Nämä asiat nousivat esiin myös meidän tutkimuksessamme. Tästä voimme päätellä, että syömishäiriöön sairastuneet hyötyvät sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta.

Toteutimme tutkimuksen kyselyn Webropolissa. Kyselyn haasteena oli saada tarvittava määrä vastauksia. Vaikka kysely lähetettiin sadalle yrittäjälle, saimme vain viisi vastausta. Koska vastauksia oli niin vähän, tämä vaikutti tutkimuksemme laatuun. Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus sopi opinnäytetyöhömme tutkimusmenetelmäksi hyvin, koska tiedonantajien määrä oli pieni. Laadullista tutkimusta käytetään myös silloin, kun aiheesta ei tiedetä vielä paljoa ja halutaan tutkia uusia tutkimusalueita. (Hirsjärvi ym. 2016, 150-155.)

Tutkimustuloksissa selvisi, että sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittyminen, kokemus kunnioittavasta vuorovaikutuksesta, vastuu oman hyvinvoinnin huolehtimisesta kasvaa, kokemus yhteisöön kuulumisesta, sekä positiiviset kokemukset. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutuksia olivat tunne-elämän kehittyminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen, yhteisöllisyyden kokemukset, hevosen pedagoginen vaikutus, fyysisen toimintakyvyn kehittyminen, psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, sekä elämänhallinnan kehittyminen. Tärkeäksi asiaksi nousi toiminnan tavoitteellisuus. Toiminnan tulisi olla tavoitteellista, jotta kaikki hyvinvointivaikutukset saavutettaisiin. Ryhmän tulisi olla joka kerta sama ja yhtenäinen, jossa olisi aloitus- ja loppupalaveri.

Koin, että toiminta oli mielenkiintoinen mahdollisuus.

Olisi varmaan ollut hyvä, istua aluksi ja lopuksi suunnittelemaan asioita porukalla yhdessä ohjaajan kanssa, mutta tällaista ei meille ehdotettu, vaan kaikki tapahtui aika nopeasti.

Jokainen potilas nautti hevosten kanssa olemisesta ja vaihtelusta arjessa.

Johtopäätöksenä voimme todeta sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla olevan positiivisia hyvinvointivaikutuksia. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan negatiivisia vaikutuksia asiakkaalle ei kuvailtu muissa tutkimuksissa. Tulevaisuudessa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyö-

dyntäminen tulee mahdollisesti lisääntymään sen tullessa tunnetummaksi. Lisäksi hyvinvointivaikutuksista tullaan tietoisemmaksi. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta soveltuu hyvin eri kohderyhmille. Tutkimustuloksissa ilmeni, että toiminnan tulee olla tavoitteellista ja pitkäjänteistä, jotta hyvinvointivaikutukset saavutetaan. Jatkokehittämissideana aihetta voisi lähteä tutkimaan laajemmin, koska tutkimustietoa sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja syömishäiriöistä ei ole yhdessä. Opinnäytetyötä tehdessämme olimme arvostamaan tutkimustyötä. Huomasimme myös olevamme joustavia ja kärsivällisiä ihmisinä.

LÄHTEET

- Ahonen, S-M., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A-M. & Utriainen, K. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede-lehti.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Asiakirja. Hyväksytty 20.9.2017. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>. Viitattu 12.5.2018.
- Elo, S., Kanste, O., Kyngäs, H., Kääriäinen, M. & Pölkki, T. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 2011. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf Viitattu 30.5.2018.
- Green Care Finland. 2018a. Luonnollista tukea elämään -esite.
- Green Care Finland. 2018b. Green Care. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. Viitattu 23.5.2018.
- Green Care Finland. 2018c. Luontohoiva & Luontovoima. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>. Viitattu 23.5.2018.
- Green Care Finland. 2018d. Luonto kuntoutumisen ympäristönä. Saatavissa: [http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/](http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/). Viitattu 28.5.2018.
- Green Care Finland. 2018e. Puutarhan käyttö. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>. Viitattu 28.5.2018.
- Hippolis. 2018. Internet-sivusto. Saatavissa: http://www.hippolis.fi/hevosetjakunta/hevoset_sosiaali-ja_terveyspalveluissa/hevosavusteinen_toiminta/. Viitattu 21.12.2018.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21., uudistettu painos. Porvoo: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huhta, A. 2009. Pilke-lehti. Saatavissa: https://www.hevostoiminta.net/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/pilke_2009_spht1.pdf. Viitattu 20.12.2018.
- Huttunen, M. & Jalanko, H. 2018. Tietoa potilaalle: Laihuushäiriö (anoreksia nervosa). Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=anoreksia%20nervosa. Viitattu 27.12.2018.
- Huttunen, M. 2018. Tietoa potilaalle: Ahmimishäiriö (bulimia). Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=bed. Viitattu 4.3.2018.
- Hälvä, S. & Vanhala, E. 2012. SYÖ tai ITKE ja SYÖ. Porvoo: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokiniemi, T. 2016. Tallilla ei vaan voi räjähtää – Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lasten ja nuorten kokemuksissa. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Kjälman, R. 2008/4. Pro Hevonen. Saatavissa: https://www.hevostoiminta.net/files/hevostoiminta.kotisivukone.com/pro_hevonen.doc. Viitattu 20.12.2018.
- Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Otava.
- Luonnonvarakeskus & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Green Care -laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Saatavissa: http://gcfi.fi/tiedostopankki/222/Green-Care_laaturyokirja-28.1.2017.pdf. Viitattu 12.5.2018.
- Mattila-Rautiainen, S. 2011. Ratsastusterapia. Porvoo: Bookwell Oy.
- Martin-Päivä, M. 2018. Hevoset sosiaali- ja terveystalveissa. Saatavissa: http://www.hippolis.fi/UserFiles/hippolis/File/2014/Luku_8_Hevoset_ja_kunta.pdf. Viitattu 11.12.2018.
- Meskanen, K. 2018. Ahmintahäiriö (BED). Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=anoreksia%20nervosa. Viitattu 27.12.2018.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mielenterveystalo. 2018. Internet-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F50-59/F50/Pages/F502.aspx>. Viitattu 4.3.2018.
- Ruuska, J. 2016. Syömishäiriöt lapsilla ja nuorilla. Duodecim lääkärin tietokannat. Kustannus oy Duodecim, Helsinki. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.ezproxy.centria.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00824&p_haku=sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6. Viitattu 13.5.2018.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry 2015. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Internet-sivusto. Saatavissa: <https://www.hevostoiminta.net/seura/>. Viitattu 12.5.2018.
- Suomi, S., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Syömishäiriöt. 2014. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Duodecim Käypä hoito -suositus, Helsinki. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=C4851241B6417C98679FD322F3DA656A?id=hoi50101>. Viitattu 12.5.2018.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry. 2009. Syömishäiriöt –mistä on kyse? Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

TTS Työtehoseura. 2012. Mitä on Green Care – Vihreä Hoiva? Tiedote. Saatavissa: <https://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/mita-on-green-care-e2-80-90-vihrea-hoiva.html>. Viitattu 19.3.2019.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi uudistettu laitos. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Eettiset periaatteet. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2009. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> . Viitattu 12.5.2018.

VoiMaa!-hanke. 2018. Luonto hyvinvoinnin lähteenä-suomalainen Green Care. Esite.

Zandian, M. Ioakimidis, I. Berg, C. & Södesten, P. 2007. Cause and treatment of anorexia nervosa. Physiology and Behavior.

Kokkolan Centria Ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja

LIITE1
SAATE
11.02.2019

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Centria ammattikorkeakoulusta Kokkolasta. Teemme opinnäytetyötämme LuoNa-hankkeelle, jonka tarkoituksena on luoda hyvinvointivaikutuksiin perustuvia Green Care -palvelumalleja. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitystä syömishäiriöön sairastuneille, sekä tutkia sosiaalipedagogisen hevostoiminnan hyvinvointivaikutuksia. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 20 minuuttia.

Yhteystietonne olemme saaneet työelämän edustajalta Lena Enlundilta, sekä sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistyksen kotisivuilta. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisina. Kenenkään vastausta ei julkaista yksittäisvastauksena, vaan vastaukset julkaistaan kokonaistuloksena, joten kenenkään yksittäisen vastaajan tiedot eivät paljastu tutkimuksessa.

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn 25.02.2019 mennessä.

Mikäli teillä on kysyttävää kyselyyn liittyen, voitte ottaa yhteyttä alla oleviin puhelinnumeroihin. Vastaamme mielellämme tutkimukseen liittyviin kysymyksiin.

Kiitos kaikille kyselyyn vastanneille!

Marika Hollanti
marika.hollanti@centria.fi

Henna Översti
henna.oversti@centria.fi

LIITE 2

HAASTATTELUKYSYMYKSET HEVOSALANYRITTÄJILLE:

1. Millainen on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan merkitys syömishäiriöön sairastuneille?
2. Miten toimintaa toteutetaan syömishäiriöön sairastuneiden kanssa?
3. Kuinka monessa työpajassa olisi hyvä käydä, että siitä olisi hyötyä?
4. Millainen vaikutus talliyhteisöllä on?
5. Millaisia hyvinvointivaikutuksia sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla on?
6. Miten syömishäiriöön sairastuneet ovat kokeneet hyötyvänsä toiminnasta?
7. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta pohjautuu peruselementteihin (yhteisöllisyys, elämyksellisyys, toiminnallisuus ja aito kohtaaminen), miten nämä näkyvät toiminnassa?
8. Miten pedagogiseen ilmapiiriin kiinnitetään huomiota?

Kiitos vastauksistasi! Olisiko vielä jotain mitä haluaisit kertoa?

LIITE 3

HAASTATTELUKYSYMYKSET FREDRIKA-KLINIKAN VASTAAVALLE OHJAAJALLE:**1. Vuorovaikutus ja osallisuus:**

- Onko vuorovaikutuksessa tapahtunut muutosta työpajojen jälkeen?
- Onko toiminta vaikuttanut uusien ihmissuhteiden solmimiseen?
- Millaista muutosta on tullut syömishäiriöön sairastuneen itsetuntoon? Onko se parantunut/kehittynyt?
- Onko toiminta vaikuttanut tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun?
- Tehdäänkö asiakkaan lähipiirin kanssa yhteistyötä?

2. Kokemukset:

- Onko toiminnasta ollut hyötyä arjessa?
- Onko vaikuttanut nukkumiseen, ruokailuun ja syömiseen?
- Miten syömishäiriöön sairastuneet suhtautuivat sosiaalipedagogisentoiminnan alkuun, herättikö se ennakkoluuloja?
- Miten syömishäiriöön sairastuneet ovat kokeneet hyötyvänsä toiminnasta?
- Ovatko he sinun mielestä hyötäneet, ja jos, niin miten?
- Onko toiminta ollut tavoitteellista? Ja onko tavoitteisiin päästy?
- Millaisia hyvinvointivaikutuksia Green Care toiminnalla mielestäsi on?

3. Toiminnallisuus:

- Millaista työpajojen toiminta on ollut, mitä siellä on tehty?
- Onko se ollut asiakkaille mielekäästä?
- Osallistuivatko asiakkaat aktiivisesti työpajoihin? Ottivatko vastuuta toiminnastaan?
- Kenelle sosiaalipedagogista hevostoimintaa on käytetty?
- Miten valmistaudutte työpajoihin?
- Kuinka monessa työpajassa olisi hyvä käydä, että siitä hyöttyy?
- Käydäänkö työpajat jälkikäteen läpi, onko jonkinlainen purku?

Kiitos vastauksistasi! Olisiko vielä jotain mitä haluaisit kertoa?

LIITE4/1

2. MILLAISIA HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA SOSIAALIPEDAGOGSELLA HEVOSTOIMINNALLA ON?

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Asiakas tulee tietoiseksi omista tunteistaan Asiakas osaa tunnistaa tunteita	Tietoisuus omista tunteista Omien tunteiden tunnistaminen	Tunteiden tunnistaminen	TUNNE-ELÄMÄ KEHITTYY
Pystyy kertomaan tunteistaan Asiakas osaa nimetä tunteita	Pystyy kertomaan tunteistaan Osaa nimetä tunteita	Tunteista puhuminen	
Antaa tunne-elämyksiä Asiakas osaa myös hallita tunteita	Antaa tunne-elämyksiä Osaa hallita tunteita	Tunne-elämykset	
Talliyhteisössä opitaan sosiaalisuutta Sosiaaliset taidot lisääntyvät	Opitaan sosiaalisuutta Sosiaaliset taidot lisääntyvät	Opitaan sosiaalisuutta	VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KEHITTYVÄT
Talliyhteisössä opitaan vuorovaikutusta Vuorovaikutustaidot paranevat Saa harrastuksen, josta voi keskustella	Opitaan vuorovaikutusta Vuorovaikutustaidot paranevat Harrastus, josta voi keskustella	Opitaan vuorovaikutusta	
Lisää yhteisöllisyyttä Lisää osallisuutta	Lisää yhteisöllisyyttä Lisää osallisuutta	Yhteisöllisyyden lisääntyminen	YHTEISÖLLISYYDEN KOKEEMUKSET
Halu olla toisille ystävällinen lisääntyy Talliyhteisö on hoitava Talliyhteisö on rohkaiseva Pystyy kertomaan mielialoistaan Mieliala kohentuu	Ystävällisyys lisääntyy Talliyhteisö on hoitava Talliyhteisö on rohkaiseva Mielialoista kertominen Mieliala kohentuu	Talliyhteisön vaikutukset	

LIITE 4/2

Hevoset opettavat kunnioitusta	Hevonen opettaa kunnioitusta	Opettaa kunnioitusta	HEVOSEN PEDAGOGINEN VAIKUTUS
Hevoset opettavat läsnäoloa	Hevonen opettaa läsnäoloa		
Hevosen käsittelyssä tarvii välillä apua, niin opitaan sitä antamaan	Opitaan antamaan apua	Opettaa avunantoa	HEVOSEN PEDAGOGINEN VAIKUTUS
Hevosen käsittelyssä tarvii välillä apua, niin opitaan sitä pyytämään	Opitaan pyytämään apua		
Fyysinen toimintakyky tulee näkyväksi	Fyysinen toimintakyky tulee näkyväksi	Fyysiset taidot kehittyvät	FYYSINEN TOIMINTAKYKY KEHITTYY
Fyysinen toimintakyky kehittyy	Fyysinen toimintakyky kehittyy		
Fyysinen kunto kasvaa	Fyysinen kunto kasvaa		
Vastustuskyky vahvistuu	Vastustuskyky vahvistuu		
Motoriset taidot kehittyvät	Motoriset taidot kehittyvät		
Muisti kohentuu	Muisti kohentuu	Psyykkinen eheytyminen	PSYKKINEN HYVINVOINTI LISÄÄNTYY
Resilienssi eli psyykkinen palautumiskyky voi kasvaa	Psyykkinen palautumiskyky kasvaa		
Stressi vähenee	Stressi vähenee		
Keskittymiskyky paranee	Keskittymiskyky paranee		
Asiakas nautti hevosten kanssa olemisesta	Nautti hevosten kanssa olemisesta	Hyvinvointia hevosesta	PSYKKINEN HYVINVOINTI LISÄÄNTYY
Asiakas nautti vaihte- lusta arjessa	Nautti arjen vaihte- lusta		
Hevosen hyvinvoin- nista huolehtiminen voi siirtyä myös oman hyvinvoinnin pohtimi- seen	Oman hyvinvoinnin pohtiminen hevosen kautta		

LIITE 4/3

Itseluottamus parane	Itseluottamus parane	Vastuullisuus kasvaa	ELÄMÄNHALLINTA KEHITTYY
Vastuu itsestä kasvaa	Vastuu itsestä kasvaa		
Vastuu muista kasvaa	Vastuu muista kasvaa		
Reaktiivisuus käytössä vähenee	Reaktiivisuus käytössä vähenee	Käytöksen hallinta	
Käytös voi kehittyä, koska omatoiminnan vaikutukset ovat niin suoraan nähtävissä	Käytös kehittyy		
Saa harrastuksen josta voi peilata omaa käytöstään	Harrastuksen kautta voi peilata omaa käytöstään		