

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tarja Vihonen
Jaana Räsänen

ALPAKASTA HYVÄÄ MIELTÄ –
Harjoitepaketti alpaka-avusteiselle toiminnalle

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

**OPINNÄYTETYÖ**

Maaliskuu 2020
Sosiaalialan koulutus

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

Tekijät

Jaana Räsänen, Tarja Vihonen

Nimike

ALPAKASTA HYVÄÄ MIELTÄ –
Harjoitepaketti alpakka-avusteiseen toimintaan

Toimeksiantaja

Lumotarha

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alpakkan soveltuvuutta eläinavusteiseen toimintaan sekä alpakka-avusteisen työskentelyn soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukena. Tavoitteemme oli kehittää aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa tapahtuvaan eläinavusteiseen toimintaan alpakoiden avulla tapahtuva harjoitepaketti. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yhteistyössä Lumotarhan kanssa Alpakasta hyvää mieltä -harjoitepaketti alpakka-avusteiselle toiminnalle.

Harjoitepaketti sisältää kahdeksan erilaista harjoitetta, joita voidaan hyödyntää alpakka-avusteisessa toiminnassa. Harjoitepaketin harjoitteet testattiin mielenterveyskuntoutujista koostuvien ryhmien kanssa kolmella testauskerralla.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja eteni konstrukttiivisen mallin mukaisesti. Keräsimme aineistoa havainnoimalla ja keskustelemalla harjoitusteen testaamiseen osallistuneiden kanssa. Käytimme palautteen keräämiseen palautekyselyä.

Pääasiassa mielenterveyskuntoutajat kokivat alpakka-avusteisen toiminnan positiivisena. Harjoitepaketin harjoitteet loivat hyvää mieltä ja onnistumisen tunnetta sekä lisäsivät positiivista sosiaalista vuorovaikutusta.

Kieli

suomi

Sivuja

65

Liitteet

7

Liitesivumäärä

10

Asiasanat

Eläinavusteisuus, alpakka-avusteisuus, aikuiset mielenterveyskuntoutajat, kuntoutus

**THESIS**

March 2020

Degree Programme in Social Services

Tikkariinne 9

80200 JOENSUU

FINLAND

+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Jaana Räsänen, Tarja Vihonen

Title

GOOD MOOD FROM ALPACA-

An Exercise Package for Alpaca-assisted Activities

Commissioned by

Lumotarha

Abstract

The purpose of our thesis was to determine the suitability of the alpacas for animal-assisted activities and the suitability of alpaca-assisted work to support the rehabilitation of mental health rehabilitation workers. Our goal was to develop a training package for animal-assisted activities with adult mental health rehabilitation. The output of our thesis was born in collaboration with Lumotarha a Good mood- package for alpaca-assisted activities.

The exercise package includes 8 different exercises that can be utilized in alpaca-assisted activities. The exercises in the exercise package were tested with groups of mental health rehabilitators in three testing sessions.

The thesis is functional and proceeded according to a constructive model. We collected the material through observation and discussion. We used a feedback survey to collect feedback. There was a great emphasis in our thesis on testing the exercises and finding them to work.

Mental health rehabilitators perceived the operation of alpaca aids mainly as positive. The exercises in the exercise package created a good mood and a sense of success and increased positive social interaction.

Language

Finnish

Pages

65

Appendices

7

Pages of Appendices

10

Keywords

animal assisted, alpaca-assisted, adult mental health rehabilitators, rehabilitation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Aikuiset mielenterveyskuntoutujina	6
3	Sosiaalinen kuntoutus	8
4	Luonto- ja eläinavusteinen toiminta	9
4.1	Green Care ja eläimet	9
4.2	Alpakka kuntoutumisen tukena	13
5	Luovat ja toiminnalliset menetelmät kuntoutuksessa	15
6	Aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä	16
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	18
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	18
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
8.2	Tiedonhankinnan menetelmät	20
8.3	Arviointimenetelmät	21
9	Opinnäytetyön prosessi	23
9.1	Aloituskvaihe	23
9.2	Suunnitteluvaihe	25
9.3	Esivaihe	27
9.4	Työstövaihe	27
9.5	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	28
10	Kehittämisen prosessin toteutus	30
10.1	Toimintaympäristö ja kohderyhmä	30
10.2	Harjoitepaketin sisältö ja sen kehittäminen	31
10.3	Harjoitusten testaaminen	34
10.4	Mielenterveyskuntoutujien kanssa suoritettut testauskerrat	41
10.5	Palautekysely	45
10.6	Havaintoja toiminnallisesta osuudesta	46
11	Tuotoksen esittely	50
12	Pohdinta	51
12.1	Tulosten pohdintaa	51
12.2	Alpakasta hyvää mieltä -prosessin arviointi	54
12.3	Eettisyys ja luotettavuus	57
12.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys	59
12.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	60
	Lähteet	62

Liitteet

Liite 1	Havainnointisuunnitelma
Liite 2	Kysely alpakatoimintaan osallistuneille
Liite 3	Arviointiasteikko kyselylomakkeen tueksi
Liite 4	Suostumus opinnäytetyön tutkimukseen yritys
Liite 5	Suostumus opinnäytetyön tutkimukseen henkilö
Liite 6	Alpakasta hyvää mieltä harjoitepaketti (Ei julkiseen käyttöön)
Liite 7	Yhteenvedokyselyvastauksista

1 Johdanto

Viime aikoina on nostettu luonnon ja eläinten merkitys hyvinvoinnille esille yhteiskunnassa. Näissä molemmissa on myös hyödynnettävää terveydenhoito- ja sosiaalialan työssä. Luontoa ja eläimiä voidaan käyttää esimerkiksi kuntoutumisen tukena erilaisille asiakkaille ja ryhmille.

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että eläinavusteisuutta voidaan hyödyntää monenlaisessa kuntoutuksessa. Luontoa ja eläimiä voidaan käyttää esimerkiksi kuntoutumisen tukena erilaisille asiakkaille ja ryhmille.

Tässä opinnäytetyössämme perehdymme mielenterveyskuntoutujien eläinavusteiseen kuntoutumista tukevaan toimintaan, sekä kehitämme kuntoutumisen tueksi soveltuvia käytännön harjoitteita alpaka-avusteiseen toimintaan aikuisten mielenterveyskuntoutujien parissa. Selvitämme työssämme käytännön harjoitteiden toimivuutta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää alpakkan soveltuvuutta eläinavusteiseen toimintaan ja alpaka-avusteisen työskentelyn käyttämistä mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukena. Tavoittemme on kokeilla käytännössä alpakoiden avulla tapahtuvaa eläinavusteista toimintaa aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa Lumotarhan toimipaikassa. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi Alpakasta hyvää mieltä- harjoitepaketti alpaka-avusteiseen toimintaan

Opinnäytetyössämme avaamme opinnäytetyön kannalta keskeiset käsitteet sekä esittelemme aihepiiriin liittyvät keskeiset tutkimukset ja tulokset. Kerromme myös opinnäytetyön tarkoituksen ja tehtävät sekä esittelemme sekä perustelme tutkimusmenetelmän valinnan. Lisäksi käymme läpi menetelmiemme kehittämisprosessin toteutusta ja arviointia sekä opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisiä kysymyksiä. Lopuksi pohdimme ammatillista kasvua ja aiheen kehittämisisideoita.

2 Aikuiset mielenterveyskuntoutujina

Mielenterveysongelmat voivat tuoda haasteita arkielämästä selviytymiseen ja muutokset voivat eristää ongelmista kärsivän ihmisen muista ihmisistä. Arjen rytmin säilyttäminen ja yhteiseen toimintaan osallistuminen sekä sosiaalinen vuorovaikutus ovat tärkeä osa mielenterveysongelmista kuntoutumista. On myös tärkeää pyrkiä pysymään toiveikkaana ja uteliaana. Tällöin on mahdollista löytää itsestään tai ympäriltään jotakin, jonka avulla elämästä voi löytyä uusi suunta ja mielenkiinto, joka auttaa kuntoutumisessa. (Mielenterveystalo 2020.)

Suurin osa työikäisistä on parempi kuntoisia kuin aiemmin, kuitenkin hyvinvointierot ovat suurentuneet entiseen verrattuna. Kansanterveydellisiä ongelmia on työikäisillä aikuisilla enenevässä määrin ja ne vaikuttavat esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon työpoissaoloihin ja kustannuksiin merkittävästi. Ennenaikainen eläköityminen ja vaikutus koko perheeseen ovat yksi seuraamus. Mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä voivat olla stressi, työuupumus ja mielenterveyden häiriöt esim. masennus. Nykyisin niiden määrä on huomattavasti kasvanut painostavan ja suorituskeskeisen yhteiskunnan vuoksi. (Holmberg 2016, 154, 157.)

Mielenterveyshäiriöt sekä niiden seuraukset ovat Suomessa varsin yleisiä. Mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, päihdehäiriöt, persoonallisuushäiriöt sekä psykoottiset häiriöt ovat häiriöistä yleisimpiä. Hoitomuotoina näissä yleisesti käytetään lääkehoitoa, psykoterapiaa sekä erilaisia vuorovaikutushoitoja, vertaistukea ja esimerkiksi yhteisöhoitoa. (Pirkola & Sohlman 2005, 4–5.)

Kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa sairaan henkilön osallisuutta yhteiskunnassa. Kuntoutukseen osallistuvat useat eri tahot, jotka vastaavat hyvinvointipalveluista, kuten esimerkiksi kunnallinen sosiaali- ja terveydenhuolto, Kela, tapaturma- ja liikennevakuutus, työeläkevakuutus ja työ- ja elinkeinohallinto. (Vilkkumaa 2012, 29.)

Mielenterveystyötä tehdessä tulee kuntoutuksen olla tavoitteisiin tähtäävää, sisältäen elämänhallintaan sekä elämänlaadun parantamiseen sekä ylläpitämiseen liittyvää toimintaa. Positiivisia kykyjä tulee korostaa kuntoutujalle. Asiakas tulee nähdä aktiivisena toimijana ja olla asiantuntija omassa sairaudessaan sekä osata tehdä omia päätöksiä. Kuntoutuksen avulla pyritään ylläpitämään arkielämän taitoja ja lisäämään niitä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012,100.)

Mielenterveyskuntoutus määritellään kuntoutujan elämänhallinnan tueksi ja oman elämänhallinnan yllä pitäminen onkin mielenterveyskuntoutuksen päätaivoite. Se voi olla monenlaista suunnitelmallista toimintaa. Ensin laaditaan suunnitelma, joka on perusta prosessin toimivuudelle. Kuntoutuksen joka vaiheessa tapahtuu arviointia, asiakkaan voimavaroja ja toimintakykyä koetetaan lisätä. Mielenterveyskuntoutujien kuntouttava toiminta perustuu ryhmä- ja yksilö työkentelymalliin ja siinä voidaan hyödyntää mm. lähiverkostoa ja niiden sosiaalisia verkostoja. (Toivio & Nordling 2009, 279.) Tässä mallissa hoitaja nähdään yhteistyökumppanina, tuoden esille oman ammattitaitonsa, osaamisensa ja tietonsa mielenterveyskuntoutumisesta. Tällä toiminnalla pyritään tukemaan kuntoutujan omaa päätöksentekokykyä. (Kuhanen ym 2012,101.)

Toipuminen mielenterveysongelmista on pitkä prosessi, jossa koetetaan saada elämä jälleen uomilleen etsien positiivisia ja iloa antavia asioita. Tukea toipumiseen voidaan saada lääkkeistä sekä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Ulkoilu ja ulkona tapahtuva toiminta on myös hyvä tapa pitää psyykkistä ja fyysistä kuntoa yllä (Helmi 2006, 5).

Eläimillä on tutkimusten mukaan vaikutusta ihmismieleen. Eläimen vaikutuksesta stressii voi lieventyä ja murheet keventyä. Eläimen läsnäolo rauhoittaa ja sen koskettaminen voi lievittää jopa kipua. Eläin on kuin peili, joka tunnistaa mielialoja jo ennen kuin ihminen itse tunnistaa tunteensa. Eläinavusteisuutta käytetäänkin hyvin monenlaisten sairauksien, kuten esimerkiksi neuropsykiatristen häiriöiden, psykiatristen sairauksien sekä vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvien sairauksien hoidossa (Ojanperä 2019.)

3 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntoutus on laaja-alainen käsite, johon kuuluu hoitoa, sekä muuta yhteisöllistä ja sosiaalista tukea. Kuntoutuksen osa-alueista sosiaalisen kuntoutuksen lähtökohdaksi on sosiaalinen toimintakyky, joka pitää sisällään jokapäiväisen elämisen taitoja sekä kykyä toimia yhteiskuntamme jäsenenä. (Lahti & Pienimäki, 2004, 138–148.) Kuntoutus jaetaan yleisesti neljään osa-alueeseen, jotka ovat ammatillinen, lääkinnällinen, sosiaalinen ja kasvatuksellinen kuntoutus. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on vahvistaa ihmisen sosiaalisia taitoja ja sosiaalista toimintakykyä. Tällä ehkäistään syrjäytymistä ja parannetaan osallisuutta. Sosiaalisen kuntoutuksen avulla on tarkoitus mahdollistaa kaikkien samanarvoinen oikeus päästä mukaan vuorovaikutussuhteisiin ja toimintoihin, jotka muodostavat jokapäiväisen elämämme lähtökohdat. Sosiaalinen kuntoutus toimii usein yhdessä muun kuntoutuksen tai muiden palvelujen tarvittavien tukitoimien kanssa. (Kuntoutusportti 2018.)

Sosiaalinen kuntoutus on tehostettua tukea, jolla pyritään vahvistamaan toimintakykyä ja osallisuutta sekä torjumaan syrjäytymistä. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu myös selvittää kuntoutujan sosiaalinen toimintakyky sekä kuntoutustarve sekä ohjaus ja kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.)

Sosiaalisia taitoja voidaan lisätä luontolähtöisellä kuntoutuksella. Luonto on rauhoittava ja elvyttävä ympäristö, joka mahdollistaa läsnäolon ja omien tunteiden kuuntelemisen. Myönteisen identiteetin vahvistaminen on mahdollista luonto- ja eläinavusteisen toiminnan avulla. Eläinavusteisuus sekä luonto nostavat esiin omakohtaisia onnistumisen kokemuksia ja tukevat näin itsetuntoa ja kasvua, johon sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään. Eläimen kanssa voi harjoitella sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita sekä tunteiden hallintaa ja vuorovaikutustilanne eläimen kanssa voi edesauttaa asiakkaan läsnäolokykyä. (Voimaa! -hanke 2018.)

Eläimiltä saa paljon hyvinvoinnin edistämiseen psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Kun ihminen voi hyvin hän pystyy muodostamaan helpommin sosiaalisia, suhteita sekä ihmisiin että eläimiin. Eläin voidaan kokea lohdun antajana elämän vaikeissa tilanteissa, sille voidaan kertoa hulia ja iloja sekä sille siitä saadaan kannustusta sosiaaliin tilanteisiin. (Honkanen 2013, 43–44.) Tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia eläimen kanssa tekemisestä, se vaikuttaa biologisesti niin että läheisyshormoni lisääntyy ja verenpaine laskee. Eläimen rauhoittava olemus voi vaikuttaa ihmisen hyvään oloon ja lisätä turvallisen olon tunnetta. (Ojanen 2011, 120–21.)

Eläimen ja ihmisen vuorovaikutuksellinen suhde on aivan erilainen kuin ihmisen ja ihmisen välinen suhde. Kun ollaan vuorovaikutuksessa eläimen kanssa, kommunikointi tapahtuu ruumiinkielellä, joka on monissa tapauksissa tehokkaampaa kuin sanallinen ilmaisu. Eläin antaa hyväksyntänsä ihmiselle juuri sellaisena kuin hän on ja kohtelee tätä tasavertaisesti. Eläin ei tuomitse ihmistä eikä vaadi mitään ehtoja kiintymykselle ja hyväksynnälle. Hetkessä oleminen on yksi ominaisuus eläimessä, joka meidän ihmisten keskuudessa on todella harvinaista. Tutkimusten valossa on pystytty näyttämään toteen, että tutkimuksessa olleet kokivat saaneensa eläimiltä aitoa ystävyyttä ja seuraa, he myös kokivat eläimen läsnäolon edistävän sosiaalisten suhteiden rakentamista. (Honkanen 2013, 22.)

4 Luonto- ja eläinavusteinen toiminta

4.1 Green Care ja eläimet

Green Care on elämänlaatua ja hyvinvointia ylläpitävää ja edistävää toimintaa, jossa hyödynnetään luontoa ja ympäristöä. Yleensä toiminta tapahtuu maaseutuympäristössä, kuten esimerkiksi metsässä tai muualla luonnossa, mutta maaseutuympäristönä voidaan ajatella myös eläimiä, kasveja, yhteisöllisyyttä ja hiljaisuutta. Erilaisia luonnonelementtejä pystytään hyödyntämään myös muissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi puistoissa, kaupungissa tai sisätiloissa. Green

Care -toiminta on ammatillista toimintaa, joka liittyy luontoon ja maaseutu-ympäristöön. Toiminnassa käytetään monenlaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä ja toimintaa harjoitetaan aina tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. Toiminta sopii monenlaisille kuntoutujaryhmille sekä kaikenikäisille asiakkaille. (Green Care Finland 2018.)

Green Care -toiminnan avulla myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla on käytössään uusia kuntoutusta edistäviä ympäristöjä ja uusia malleja yhteistyöhön. Tunnetuimpia luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan perustuvia toimintamuotoja ovat ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, eläinavusteinen työskentely, seikkailukasvatus ja ekopsykologian ja viherympäristön käyttö kuntouttavaan toimintaan. Myös uusia luonto- ja eläinavusteisen toiminnan malleja nousee ajoittain esille ja on alkanut esiintyä paljon toimintaa, joka pyrkii vahvistamaan ja laajentamaan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttämistä Suomessa. Tässä voidaankin nähdä myös merkittäviä liiketoiminnan mahdollisuuksia. Sosiaali- ja terveysalalla toimivat voivat hankkia itselleen vaadittavan ammattitaidon sekä osaamisen itse tai vaihtoehtoisesti ostaa luonto- ja eläinavusteisia palveluita ulkopuolisilta yrittäjiltä. (Yli-Viikari & Haapasaari 2013, 99–100.)

Perusedellytykset suomalaiselle Green Care -toiminnalle ovat tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus. Toimintaan asetetut tavoitteet määräytyvät asiakastyypin ja ryhmän mukaan ja tavoitteiden toteutumista seurataan säännöllisin väliajoin. Voidakseen tuottaa laadukkaita palveluita on tärkeää, että palvelujen tuottajat kohtaavat asiakkaansa aidosti ja hallitsevat asiakastilanteet. Jotkin palvelumuodot vaativat soveltuvaa koulutusta tai yhteistyötä eri alojen asiantuntijoiden kanssa. (Soini & Vehmasto 2014.)

Luonnossa oleskelulla ja siellä toimimisella on todettu selvästi positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Luontoympäristö on vapaa ärsykkeiden tulvasta ja useista energiaamme kuluttavista uhkatekijöistä, joita kaupunkiympäristöstä löytyy. Osaa luonnon hyvinvointivaikutuksista voidaan mitata fysiologisten muutosten perusteella. Stressitason laskeminen alentaa verenpainetta ja lihasjännitystä sekä vähentää ihon sähkönjohtokykyä ja stressihormonien erittymistä. Stres-

saavia tilanteita voidaan helpottaa luontoavusteisella toiminnalla. Luontoympäristössä ihmiset ovat yleisesti paremmalla tuulella ja oleskeleminen luontoympäristössä vaikuttaa myönteisesti mielialaan lisäten positiivisia ja vähentäen negatiivisia tunteita. (Salovuori 2014, 79.)

Kelan tekemän selvityksen mukaan erityisesti mm. mielenterveys- ja päihdeongelmista sekä vuorovaikutuksen, puheen tai kommunikaation häiriöistä kärsivät henkilöt hyötyvät eläinavusteisista menetelmistä. Eläinavusteisten menetelmien hyötynä on kuntoutujan motivoiminen ja onnistumisen saavuttamisen tunne. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen, 2018, 54–55.)

Yhdysvalloissa on tutkittu eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia. Tutkimuksella on tutkittu vaikutuksia psykiatristen potilaiden ahdistukseen. Kyseisessä tutkimuksessa vertailtiin eläinavusteisen ja tavallisen virkistysterapian yhden istunton kerran vaikutuksia. Ahdistuneisuutta selvitettiin mittarilla ennen istuntoa sekä istunnon jälkeen. Huomattiin, että eläinavusteisen terapian istunnossa käyminen laski ahdistuneisuuden tasoa potilailla, joilla oli psykoottinen, mieliala- tai jokin muu häiriö, kun taas virkistysterapian vaikutukset olivat samoja pelkästään mielialanhäiriöistä kärsivillä potilailla. Todettiin, että eläin auttaa lievittämään ahdistusta henkilöillä, joilla oli erilaisia psykiatrisia diagnooseja. Tavallisella virkistysterapialla oli vaikutuksia sen sijaan vain mielialahäiriöistä kärsiviin henkilöihin. (Barker & Dawson 1998.)

Käsitteiden eläinavusteinen toiminta (animal-assisted activities) ja eläinavusteinen terapia (animal-assisted therapy) erottaminen on tärkeää. Eläinavusteinen toiminta on ihmisten aktivoimista yleensä ilman koulutukseen perustuvaa ammatin harjoittamista, kun taas eläinavusteinen terapia on kouluttautuneen ammattihenkilön toteuttamaa terapiaa (Petpartners 2019.)

Eläinavusteisuuteen kuuluu eläinavusteinen terapia ja toiminta, sosiaalipedagoginen eläintoiminta sekä muu eläinavusteinen toiminta. Eläinavusteisen terapian ja eläinavusteisen toiminnan erona on se, että eläinavusteinen terapia on virallista terapeutin kanssa tehtävää ja yhdessä eläimen kanssa toteutettavaa sekä jokaiselle asiakkaalle henkilökohtaisesti räätälöityä, suunnitelmaan perus-

tuva kuntoutusta, jossa on motoriset ja/tai psykoterapeuttiset tavoitteet. Terapiassa eläin, kuten esimerkiksi koira tai hevonen, on osa hoito- ja kuntoutumisprosessia, ja terapian tarkoitus on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin edistäminen. Terapia voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa ja prosessi tulee aina dokumentoida ja arvioida. (Ikäheimo 2013, 11.)

Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa eläinten kanssa toteutettavaa toimintaa, jonka tarkoitus on olla ennaltaehkäisevää tai toimintakykyä parantavaa toimintaa, joka voidaan yhdistää esimerkiksi harrastuksiin. Eläinavusteisuuteen kuuluu myös sosiaalipedagoginen eläintoiminta, jossa hyödynnetään terapeuttisesti ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta. Sosiaalipedagogisen toiminnan peruselementit löytyvät sosiaalipedagogiasta. Yllä olevien toimintamuotojen lisäksi löytyy myös muuta vapaamuotoisempaa eläinavusteista toimintaa, joiden avulla on tarkoitus parantaa asiakkaan elämänlaatua ja hyvinvointia tai sillä voi olla kasvatuksellisia päämääriä. Tällaisia ovat esimerkiksi kaverikoirat ja vammaisratsastustoiminta. (Voimaa! -hanke 2018.) Eläinavusteinen toiminta voi olla kuntoutusprosessin yksi osa. Useiden tutkimusten mukaan kuntoutujan ympäristön, luonnon sekä eläinten hyödyntäminen osana kuntoutujan hoitoa edistää kuntoutumista ja terveyttä. (Salmela 2013, 9.)

Kuntoutumista tukevat arjesta tulevat pienet asiat kuten koti, luonto, eläimet tai muu mielekäs tekeminen (Laurell, Nordman & Suvikas 2007, 97–98). Eläin antaa motivaatiota ja vahvistaa itsetuntoa ja luottamusta. Se antaa hyväksyntänsä ja rakkautensa suoraan ihmiselle, joka voidaan yhdistää voimaantumiseen eli empowermentiin. Empowerment-prosessissa ihminen kehittää omia voimiaan ja voiman tunnetta, kokien autonomisuutta ja vastuuta sekä valintojen mahdollisuutta. Ihmisen voimaantuminen edellyttää itseluottamuksen vahvistamista, ja vastuunottoa omasta kehittämisestään, johon tarvitaan aktivoitumista, rohkaisua päätösten tekemiseen sekä osallistumista ja oman minän tuntemusta. (Heikkilä–Laakso & Heikkilä 1997, 345–347.) Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jota voidaan tukea ja jolle voidaan luoda mahdollisuuksia. Yhteisöllinen toiminta voi nostaa tietoisuutta yhteenkuuluvuudesta sekä lisätä omaa voimaantumisen tunnetta ja sisäinen voimaantuuminen antaa kantajalleen rohkeutta ja luo vaikuttamismahdollisuuksia. (Vernereri 2020.)

Eläin on aina aito oma itsensä. Sillä on terapeuttinen vaikutus vain pelkässä olemuksessaan ja olemassaolossaan. Eläin voi olla ihmiselle parhaimmillaan ystävä, jonka kanssa jaetaan mukavia hetkiä ja samalla se tuo iloa elämään. (Hallgren 1991, 17, 38, 50–52.)

4.2 Alpakka kuntoutumisen tukena

Alpakan ulkonäkö herättää positiivisia tunteita. Se on utelias ja älykäs eläin. Alpakat ovat myös rauhallisia. Ne voivat tuoda esille ihmisen empaattisia piirteitä ja tarjota samalla turvallista kosketusta. Alpakkoita voidaan käyttää kuntoutumisen tukena esimerkiksi masennuksesta kärsiville tai traumasta toipuvalla, jolle toimiminen toisten ihmisten kanssa voi olla vaikeaa (Birmingham news 2019.)

Laama ja alpaka ovat eteläamerikkalaisia kamelieläimiä, jotka ihminen on keksittänyt noin 5 000–6 000 vuotta sitten. Ne tulevat toimeen vähällä ruualla ja pärjäävät vaatimattomankin sääsuojan avulla. Alpakat ovat laumaeläimiä ja laumassa olisi hyvä olla vähintään 3 eläintä. Alpakka on laamaa rauhallisempi ja itsenäisempi. Alpakka ei pidä suurta ääntä, vaan äänтелеe lähinnä hiljaa ynisemällä. Sillä ei ole luontaista miellyttämisen halua, joten alpakan oppimisen määrä riippuu kouluttajan omasta kekseliäisyydestä. Molempien kanssa harrastetaan agilityä ja näyttelyitä, ja niitä käytetään vaelluksilla kantojuhtana. Hyvin koulutetut ja hyväluonteiset yksilöt soveltuvat myös eläinavusteiseen terapiaan. Alpakat oppivat kulkemaan narussa mukana kuin koira ja niiden kanssa voi harrastaa myös agilityä, jossa alpakan kanssa suoritetaan erilaisia esteitä sitä varten rakennetulla radalla (Suomen alpaka- ja laamayhdistys ry. 2018.)

Alpakkoita käytetään myös eläinavusteisen toiminnan lisäksi terapiaeläimenä. Kaikista eläimistä ei kuitenkaan ole terapeuttiseen työhön ja nykyään alpakoille tehdäänkin tottelevaisuustestit. Eläin ei saa pelätä kovia ääniä eikä vieraita ihmisiä ja sen täytyy myös sietää koskettelua. (Malmberg 2015.)

Alpakka voi olla ihmisrakas ja sosiaalinen eläin, kun se on koulutettu terapia-käyttöön. Ne ottavat kontaktia ihmiseen ja ne ovat myös hyvin ryhmätietoisia, jonka ihminen voi aistia laumaa seuratessaan. Alpakkan kanssa voi viettää aikaa ja ne ovat rauhallisia ja hyväksyvät ihmisen. Jos pelkkä lauman seuraaminen on rauhoittava kokemus ja laumasta voi aistia vahvan positiivisen tunteen. Alpakka on utelias ja kiinnostunut, mutta se ei tule väkisin ihmisen lähelle hakemaan kontaktia. Alpakka ottaa helpommin kontaktia ryhmänä ja jättää ihmiselle mahdollisuuden valita haluaako hän tulla osaksi laumaa. Usein terapia- ja työnohjauksellisissa tilanteissa toiminta on lähinnä lauman seuraamista, ja ohjattava voi tällöin peilata omaa rooliaan tai yhteisöään eläinten rooleihin ja käyttäytymiseen. Oman olotilan tiedostaminen on mahdollista eläinten hiljaisen läsnäolon avulla, ja lauman ryhmästä tuleva voima sekä eläimen läsnä olemisen taito antaa ihmiselle mahdollisuuden olla hiljaa ja tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin hän on, ilman suoriutumisen painetta. (Collin-Kajaala 2013, 118.)

Eläin voi olla tämän päivän ihmisen linkki luontoon. Ihmisillä on harvoin ennakoluuloja tai pelkoja kamelieläimiä kohtaan, joten tämä on etuna työskentelyssä. Aluksi eläimet voivat olla katseltavana ja kosketeltavana ja myöhemmin taluteltavanakin. Eläimen hallitsemisen avulla itseluottamus kehittyy ja sen avulla voi tuntee empatiaa, saada vastuunoton tunnetta ja yhteistyökyvyn kehittymistä. (Kivikari & Sirkkola 2003, 29–30.)

Pitkäaikainen laamakasvattaja Niki Kuklenski tuo esille artikkelissa, miten jotkut ihmiset eivät halua toimia koirien kanssa tai heillä on ollut huonoja kokemuksia niiden kanssa. Niki oli yksi ensimmäisistä, joka käytti eläimiä terapeuttisiin tarkoituksiin. Hänen Flight niminen naaraslaamansa lukee ihmisiä. Kun Flight menee tilanteeseen, jossa henkilö haluaa tutustua laamaan, hän laskee päänsä halaamaan. Mutta jos joku tuntuu tilanteessa huolestuttavalta, Flight pysyy liikumattomana. (Independend 2019.)

Laamaomistajat kertovatkin, että heidän lemmikkieläimillään on niin sanottu kuudes aisti ihmisistä, jotka ovat apua tarvitsevia, sairaita tai heikkoja. Esimerkiksi laamankasvattaja Carol Rutledge sanoi, että hänen terapianlaamansa, jonka nimi on Knock, kävelee vapaaehtoisesti sairaalaan potilaan sängylle ja

seisoo hiljaisuudessa potilaan tavoitellessa sitä. Se on sydäntä särkevää katsottavaa, Carolin on täytynyt tehdä useampia käyntejä, ennen kuin hän on saanut käynnin suoritettua ilman voimakkaita tunteita. (Independend 2019.)

5 Luovat ja toiminnalliset menetelmät kuntoutuksessa

Luovaa toimintaa voidaan toteuttaa osana sosiaali- ja hoiva-alan ammattilaisen ryhmämuotoista toimintaa. Tavoitteena toiminnalla ei ole luova lopputulos, vaan prosessi, joka etenee omien kokemusten ja niiden reflektoinnin kautta rikasten samalla yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Asiakkaalle voi olla vaikeaa pukea sanoiksi tunteitaan ja kokemuksiaan ja käydä läpi elämäntilannettaan, vaikka hänellä on toive tulla kuulluksi ja vastaanotetuksi. Luova toiminta voi auttaa meitä ymmärtämään omia tunteitamme sekä toisiamme ja sen avulla voimme tuntea yhdenvertaisuutta sekä oppia toistemme kokemuksista. Luova toiminta voi myös synnyttää ihmisten välille yhteyksiä, lisätä ymmärrystä sekä suvaitsevaisuutta ja sen avulla voimme saada aikaan jakamisen ja vastavuoroisuuden kokemuksia ilman, että tarvitsee keskustella sanoin. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2019.)

Luova toiminta voi virkistää ja se voi olla palkitsevaa ja osallisuutta sekä hyvinvointia tukevaa. Se voi tuoda osallistujalle merkityksellisyyden tunteen ja auttaa häntä tunnistamaan oma merkityksensä yhteisessä kokonaisuudessa. Luova toiminta voi myös antaa mahdollisuuden kokemusten tutkimiseen. Se voi tuoda esille mukavaa yhdessäoloa, tekemistä ja toiminnallisuutta. Sen avulla voi myös löytää itsestään uusia puolia ja kykyjä, jotka eivät muuten tulisi esille. Yhteinen toiminta voi auttaa henkilöä löytämään oman luovuutensa, irrottautumaan arjesta ja tarjota kokemuksia sekä hetkiä, jossa voi olla joku muu ja josakin muualla kuin mitä on. Luovien menetelmien avulla voi saada mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen toisten kanssa omana itsenään ja lisätä ymmärrystä ja vuorovaikutusta. Menetelmien avulla voidaan myös auttaa

asiakasta sanoittamaan omia tuntemuksiaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2019.)

Toiminnalliset menetelmät ovat toimintoja, jotka auttavat asiakkaan ja ohjaajan välistä vuorovaikutusta, kun sanallinen kommunikointi on vaikeaa. Käytettyjen menetelmien avulla asiakas saa äänensä kuuluviin ja voi tunnistaa sekä tarkastella omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä mielikuviaan. (Salo-Chydenius 2017.)

Keskeistä toiminnallisissa menetelmissä on asiakastuntemus ja asiakkaan taustan, kiinnostuksen kohteiden ja toiveiden selvittäminen. Toiminta on suunniteltava niin, että asiakkaan toimintakyky otetaan siinä huomioon. Toimintaan voi joko osallistua aktiivisesti tai seurata sitä sivustakatsojana. Toiminnallisuuteen voidaan yhdistää myös innostaminen ja innostuminen. Ohjaajan tehtävä on innostaa ja ohjattavan innostua. Osallisuus ja sen tukeminen ovat keskeisiä asioita toiminnallisten menetelmien käytössä. Toiminnan yhteydessä tapahtuva vuorovaikutus ja yhteinen toiminta vahvistavat yksilön osallisuutta sekä voimaantumista. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu, Sipi & Varonen 2019, 13–16.)

6 Aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä

Green Care -aiheisia opinnäytetöitä sekä eläinavusteista toimintaa käsitteleviä töitä on tehty viime vuosina. Sara Koukku ja Miia Tervahauta ovat tehneet 2017 opinnäytetyön Eläinavusteinen kuntoutus -Palveluesitteen laatiminen. Tässä opinnäytetyössä oli tavoitteena tuottaa eläinavusteista kuntoutusta. Työssä keskityttiin tarkennettuun eläinavusteiseen toimintaan lastensuojelun avohuollossa ja tuotoksena työstä syntyi eläinavusteisten menetelmien palveluesite Familiar Oy:n markkinointikäyttöön. Koukku ja Tervahauta olivat valinneet opinnäytetyönsä prosessimalliksi lineaarisen prosessimallin ja laadullisista tutkimusmenetelmistä tässä on käytetty haastatteluja sekä dokumentointeja. (Koukku & Tervahauta, 25.) Tuotoksena syntyi palveluesite, jonka avulla toimeksiantaja voi markkinoida ja myydä eläinavusteista kuntoutusta sosiaalityön-

tekijöille sekä muille alalla toimijoille omana erillisenä palvelunaan. Arviointia suoritettiin käymällä ensimmäistä versiota palveluesitteestä läpi eläinavusteisesta kuntoutuksesta vastaavan työntekijän kanssa ja muokkaamalla ja korjaamalla esitettä häneltä saadun palautteen mukaan. Työn tuloksena syntynyt palveluesite vastasi tavoitteita sekä kerättyä tietopohjaa ja toimeksiantajan näkökulmasta esite oli toimiva ja vastasi odotuksia, eli tuotos oli onnistunut ja palveluesite toimeksiantajan toiveiden mukainen. (Koukku & Tervahauta, 27–37.)

Anna Hägfors on tehnyt 2011 toiminnallisena opinnäytetyönä suomenkielisen esitteen laaman ja alpakan avulla toteutettavasta terapiasta. Opinnäytetyön tavoitteina oli selventää, mitä eläinavusteinen terapia sekä toiminta ovat ja miten toimintaterapeutti voi näitä työssään hyödyntää. Tarkoituksena oli tuottaa suomenkielistä kirjallisuutta laamojen ja alpakoiden terapiakäytön mahdollisuuksista terapia-alalla työskenteleville ammattilaisille. Opinnäytetyön kehittämisen tuloksena syntyi eri alojen ammattilaisia varten esite, jonka avulla vielä melko tuntematon alpaka- ja laama-avusteinen terapia voidaan saada tutummaksi terapiatyötä tekeville ammattilaisille. Aikaisemmin tietoa on jouduttu soveltamaan laamoille ja alpakoiden osalta, joten tarvetta vastaavalle tietopakettille ja esitteelle oli olemassa ja esite oli toimeksiantajalle tarpeellinen. Toimeksiantajana ja esitteen saajana on terapia alpakat ja laamat ry. (Hägfors 2011, 2–4.)

Taina Lehtisen (2015) toiminnallisessa opinnäytetyössä aiheena on mielenterveyskuntoutujaryhmälle suunnattu päivä villitarhan alpakkatilalla Loviisassa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkastellaan eläinavusteisen toiminnan hyötyjen tutkimustuloksia ja eläinavusteisen toiminnan käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada kokemustietoa eläinavusteisen toiminnan vaikutuksesta mielenterveyskuntoutujiin ja järjestää ryhmätoimintaa sekä tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia arjessa. Toimintaa arvioitiin ryhmähaastatteluilla teemahaastattelun muodossa. Osallistujat kokivat tämän toiminnan voimavaroja antavana ja myönteisenä ja haastattelujen avulla saatiin kerättyä arvokasta asiakkaiden kokemustietoa hyödynnettäväksi jatkossa toiminnan suunnittelussa. (Lehtinen 2015, 6–7.)

Kukka Rytönen (2018) kehitti toiminnallisessa opinnäytetyössään tassutoimija-harjoitepaketin nuoren itsetunnon tukemiseksi koira-avusteisilla harjoitteilla. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada työkaluja koira-avusteiseen toimintaan nuorisokodissa. Osallistuvat nuoret arvioivat omaa mielialaansa tunnemittarin avulla. Nuorten koulun opettaja ja oppilaat arvioivat harjoituksia ja myös nuorisokodin koira-avusteisen kuntoutus- ja kasvatustyön täydennyskoulutuksen suorittanut ohjaaja arvioi harjoitepakettia. Kehittämistyön tuloksena syntyi nuorisokoti Messi oy:n käyttöön 20 erilaista harjoitusta sisältävä harjoitepaketti, joilla voidaan vahvistaa ja tukea nuoren itsetuntoa. Tassutoimija harjoitteilla oli vaikutusta nuorten mielialaan, koska se toi nuorille onnistumisen kokemuksia ja vaikutti tätä kautta nuorten itsetuntoon. Harjoitukset auttoivat myös nuoria käsittelemään ja pohtimaan esille nousseita tunteita. (Rytönen 2018, 42–46.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alpakoiden käyttöä aikuisten mielenterveyskuntoutujien eläinavusteisessa sekä kuntoutumista tukevassa toiminnassa. Työn tavoitteena oli kehittää harjoituspaketti alpakoiden käytöstä aikuisten mielenterveyskuntoutujien eläinavusteisen toiminnan tueksi. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuu ”Alpakasta hyvää mieltä” harjoitepaketti toimeksiantajan käyttöön. Harjoitepaketti sisältää erilaisia alpakoiden kanssa tehtäviä harjoituksia, joita toimeksiantaja voi jatkossa hyödyntää alpakka-avusteisessa toiminnassaan.

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimukselliselle opinnäytetyölle vaihtoehtoinen menetelmä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus tai opastus, joka tehdään ammatilliseen käyttöön. Tällaisia ovat muun muassa pe-

rehdytyskansio tai turvallisuuskansio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoja käyttäen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös suositeltavaa, että sille on toimeksiantaja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16.) Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisella asenteella toteutettu, käytännönläheinen ja työelämälähtöinen tuotos. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 56–57.)

Tuotoksena opinnäytetyöstämme syntyi harjoitepaketti, jota toimeksiantajamme Lumotarha voi hyödyntää alpakka-avusteisessa toiminnassaan. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja siinä kohtaavat käytännön toteutus ja raportointi. Työn tavoitteena on antaa tietoa, ohjeita, opastusta ja kehittää käytännön toimintaa ammatillisesti. Tuotos syntyy tekijän mahdollisuuksien, toimeksiantajan toiveiden ja asiakasryhmän tarpeiden sekä opinnäytetyön vaatimusten puitteissa.

Kehittämisen tarkoitus on aina muutos, jolla tavoitellaan jotakin entistä parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa tai rakennetta. Keskeinen tekijä kehittämistyössä on tavoitteellisuus, johon sisältyy myös ajatus muutoksesta. (Toikko & Rantanen, 2009, 16.)

Opinnäytetyömme eteni Salosen (2013, 16–20) kehittelemän konstruktivisen mallin mukaan vaiheittain sisältäen aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheen. Näiden vaiheiden jälkeen syntyy valmis tuotos.

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, joka näkyy työssämme uusien toimintaharjoitusten kehittämisenä. Toimeksiantaja voi hyödyntää kehittämiämme harjoituksia ryhmien ohjauksessa. Kehittämistyössä käytettävistä menetelmistä tiedonkeruuseen käytimme havainnointia ja keskustelua ja arviointiin havainnointia, kyselylomaketta ja reflektointia.

8.2 Tiedonhankinnan menetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme meillä käytössä oli kehittämistyön- ja tiedonhankinnanmenetelmiä. Salosen (2013, 22-23) mukaan erilaiset kehittämisen- ja osallistamisen menetelmät kuuluvat toiminnallisen opinnäytetyön kehittämismenetelmiin. Meidän työssämme tämä tuli esille keskusteluna ja kokeilevana toimintana, johon sisältyi alustavan harjoitepaketin testaus käytännössä aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Tiedonhankinnan menetelminä käytimme tässä opinnäytetyössä havainnointia ja keskustelua.

Toimeksiannon selkeennyttyä lopulliseen muotoonsa aloimme kartoittaa aiheen tietoperustaa. Teoriapohjaa etsimme kirjallisista lähteistä, sekä verkkolähteistä mm. Google haun avulla hakusanoilla ”eläinavusteinen toiminta”, ”alpaka avusteinen toiminta”, ” alpaka avusteisuus” sekä ”Green Care”. Hyödynsimme alan kirjallisuutta, artikkeleita, tutkimuksia, asiantuntijaluentoja ja –tapaamisia.

Kun havainnoidaan, on sen tarkoituksena tehdä havainnoita, jotka perustuvat yksittäisiin aisteihin, ja jotka dokumentoidaan kirjallisesti. Käyttämämme havainnointi perustui struktuuriseen havainnointiin, jossa käytimme apuna ennalta laadittua havainnointisuunnitelmaa (liite 1), jossa teimme erityisesti huomioitamme siitä, millaista oli osallistujan ja alpakan välinen yhteistyö, miten osallistuja toimi harjoitusten aikana ja miten harjoitukset toimivat.

Toisena aineiston hankintamenetelmänä käytimme keskustelua. Pyrimme ryhmäkeskustelun avulla keräämään useammalta henkilöltä tietoa samanaikaisesti ja nopeasti. Pyrimme saamaan keskustelun avulla selville osallistujien mielipiteitä eri harjoituksista ja alpakoista. Keskustelun avulla osallistujille oli mahdollisuus omin sanoin kertoa erityisesti mieleen nousevista asioista ja tuntemuksista. Pyrimme saamaan tietoa myös osallistujien mielialasta ennen testaamista sekä harjoitteiden testaamisen jälkeen.

Ryhmä voi haastattelussa toimia sosiaalisena tukena ja keskustelu voi olla helpompaa ryhmässä kuin yksilönä haastateltavana, kun ryhmähenki ryhmässä on

hyvä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Toteutimme keskustelut keskustelut haastattelumaiseen tyyliin osallistujien kanssa, nostaan esille keskustelunaiheita. Haastattelun tyyllisen tekee keskustelusta sille tutut piirteet: luottamus, suunniteltu tilanne ja sen rakenne sekä osapuolten selvillä olevat roolit; aloitteen tekee aina haastattelija, ohjaaja ja motivoija (Eskola & Suoranta 2008, 85–86). Keskustelutilanteessa pohdimme suullisesti osallistujien mielipiteitä ja ajatuksia harjoituksista.

8.3 Arviointimenetelmät

Arviointiin kuuluu suunnitelmallinen tietojen kerääminen ja kerätyn tiedon analysoiminen. Toteutusvaiheessa teimme arviointia havainnoista yhdessä toimeksiantajan kanssa sekä keskenämme harjoitusten testauskertojen jälkeen. Kyselymme mukana olleille osallistujille voidaan lukea arviointimenetelmiin ja osallistaviin menetelmiin, joissa pyrittiin tarjoamaan osallistujille mahdollisuus vaikuttamiseen ja osallistumiseen.

Käytimme prosessissa arviointimenetelminä reflektointia ja opinnäytetyöpäiväkirjaa. Viimeisen vaiheen lisäksi arviointia tehdään muissakin prosessin vaiheissa (Ojasalo ym. 2014, 47). Arviointia tulee tehdä kehittämistoiminnan edetessä sekä sen suuntaamista ja syventämistä. Alussa ei voi suunnitella jokaista asiaa vaan ne tarkentuvat prosessin edetessä (Salonen 2013, 14.)

Toimintaa arvioidaan myös koko prosessin ajan eli kehittämistyön äärelle pysähdytään, arvioidaan ja käydään keskustelua toiminnan jatkon suuntaamisesta. Prosessissa otetaan huomioon siihen vaikuttavat inhimilliset tekijät. Konstruktivistisessa mallissa korostuvat kehittämistoiminnan yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä kehittämistoiminnan pedagoginen ote, jossa on kyse yhdessä tekemisestä. (Salonen 2013, 16.) Näin ollen kehittämistyön lopputulos riippui paljon osallistujien esille tuomista kokemuksista ja ajatuksista, sekä saadusta palautteesta.

Luotettavuus tutkimusta kohtaan lisääntyy, jos tutkimuksellista raporttia kyetään refleктоimaan jo ennen sen lopullista valmistumista. Edellytyksenä toiminnan kehittämiseksi on, että muutoshalukkuutta löytyy ja vanhoja käytäntöjä kyseenalaistetaan. Suunnitelmaa täytyy myös pystyä muuttamaan toiminnan aikana, mikäli palaute sitä edellyttää. Toimintaa havainnoidaan ja refleктоidaan koko ajan, mutta myös päättörefleктоinti on tarpeellinen ja sen avulla voidaan todeta, miten kehittämistyössä on onnistuttu ja miten jatkossa toimintaa pitäisi kehittää. (Suojaanen 2014.)

Refleктоinnin avulla käydään läpi, mitä on tehty ja miten on tehty ja mitä tästä voidaan oppia. Refleктоinti ja oppiminen ovat tärkeässä roolissa kehittämistyössä ja se auttaa ratkaisun hahmottamisessa. Kehitettävää palvelua testataan ja muokataan useita kertoja ja opitaan tuloksista. Tarvittavia muutoksia voidaan tehdä, kunnes haluttu lopputulos saavutetaan. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015, 15.)

Kun pohditaan refleктоiota ja mitä se on, voidaan huomata sen olevan muun muassa toisen henkilön heijastaman viestin takaisin peilaamista. Vuorovaikutusta, jossa tekniikkana on refleктоinti. Vuorovaikutus on tilanne, kun henkilö peilaa takaisin sen, mitä osallistuja sanoo. Sisältö refleктоiossa on samanlaisia sanoja ja sama sisältö, mitä osallistuja toi juuri esille puheissaan (Tiuraniemi 1993.)

Opinnäytetyö on aikaa vievä ja laaja prosessi, joten sen etenemisestä on hyvä pitää opinnäytetyön päiväkirjaa. Suunnitelmiin voi matkan varrella tulla muutoksia ja jälkikäteen on vaikeaa muistaa prosessin aika tapahtuvia asioita. Päiväkirjaan ja sen laatimiseen on hyvä käyttää aikaa ja jopa hieman vaivaa, ja kirjata tarkasti eri lähteet, jotta niihin on myöhemmin helppo palata. Opinnäytetyöpäiväkirjasta ei ole juurikaan hyötyä, ellei sitä käytetä järjestelmällisesti. On huomattu, että opinnäytetyön raportti on usein paremmin jäsennelty ja selkeämpi sekä johdonmukaisempi, kun opinnäytetyön päiväkirjaa käytetään säännöllisesti ja järjestelmällisesti. (Vilkka & Airaksinen 2003, 21–22.)

Pyysimme osallistujilta palautetta harjoituksista kyselylomakkeen avulla (liite 2.) Kyselylomakkeella osallistujilta pyydettiin arvio eri harjoitteista asteikolla 1–5 (liite 3.) Kyselylomakkeen avulla saimme tietoa siitä mitä mieltä osallistujat olivat

eri harjoitteista ja millaisen arvosanan he eri harjoituksille antoivat. Saadun tiedon avulla pystyimme varmistumaan siitä, olivatko harjoitteet ja toiminta olleet ryhmäläisille sopivia ja oliko harjoitepaketissa vielä jotakin huomioitavaa tai muokattavaa. Teimme pieniä muutoksia harjoitteiden järjestykseen vastausten ja toimeksiantajan antaman palautteen sekä havaintojemme perusteella.

9 Opinnäytetyön prosessi

9.1 Aloitusvaihe

Ajatus alpakka-avusteisesta kuntoutuksesta syntyi kiinnostuksestamme eläinavusteista toimintaa kohtaan. Aluksi mietimme erilaisia eläimiä, joita käytetään jo kuntouttavassa toiminnassa. Vastaamme tuli alpakka ja se alkoi kiinnostaa meitä, koska alpakasta kuntoutuksessa ei ole juurikaan tutkittua tietoa Suomesta ja vain vähän myös ulkomailta. Olemme molemmat eläinrakkaita ihmisiä ja toisella meistä on pitkä hevosalan yrittäjän tausta. Olemme molemmat samaa mieltä eläinten voimaannuttavasta vaikutuksesta omassa elämässämme. Kokemustemme avulla uskomme vahvasti eläinten hyvinvointivaikutuksiin ja halusimme perehtyä aiheeseen sosiaalialan näkökulmasta. Eläinavusteisuus ja tarkemmin alpakka mielenterveyden kuntoutumisen tukena valikoitui opinnäytetyömme aiheeksi kesällä 2019.

Aloimme tällöin etsiä toimeksiantajia opinnäytetyöllemme ja löysimmekin internetistä Lumotarhan. Otimme yhteyttä Lumotarhan omistajaan loppukesästä 2019. Toimeksiantaja oli erittäin kiinnostunut ehdottamastamme yhteistyöstä, ja sovimme heti palaavamme asian ääreen syksyllä. Laadimme tällöin myös opinnäytetyön ideapaperin eläinavusteisesta opinnäytetyöstä. Alustava idea hyväksyttiin ja opinnäytetyölle nimettiin ohjaajat.

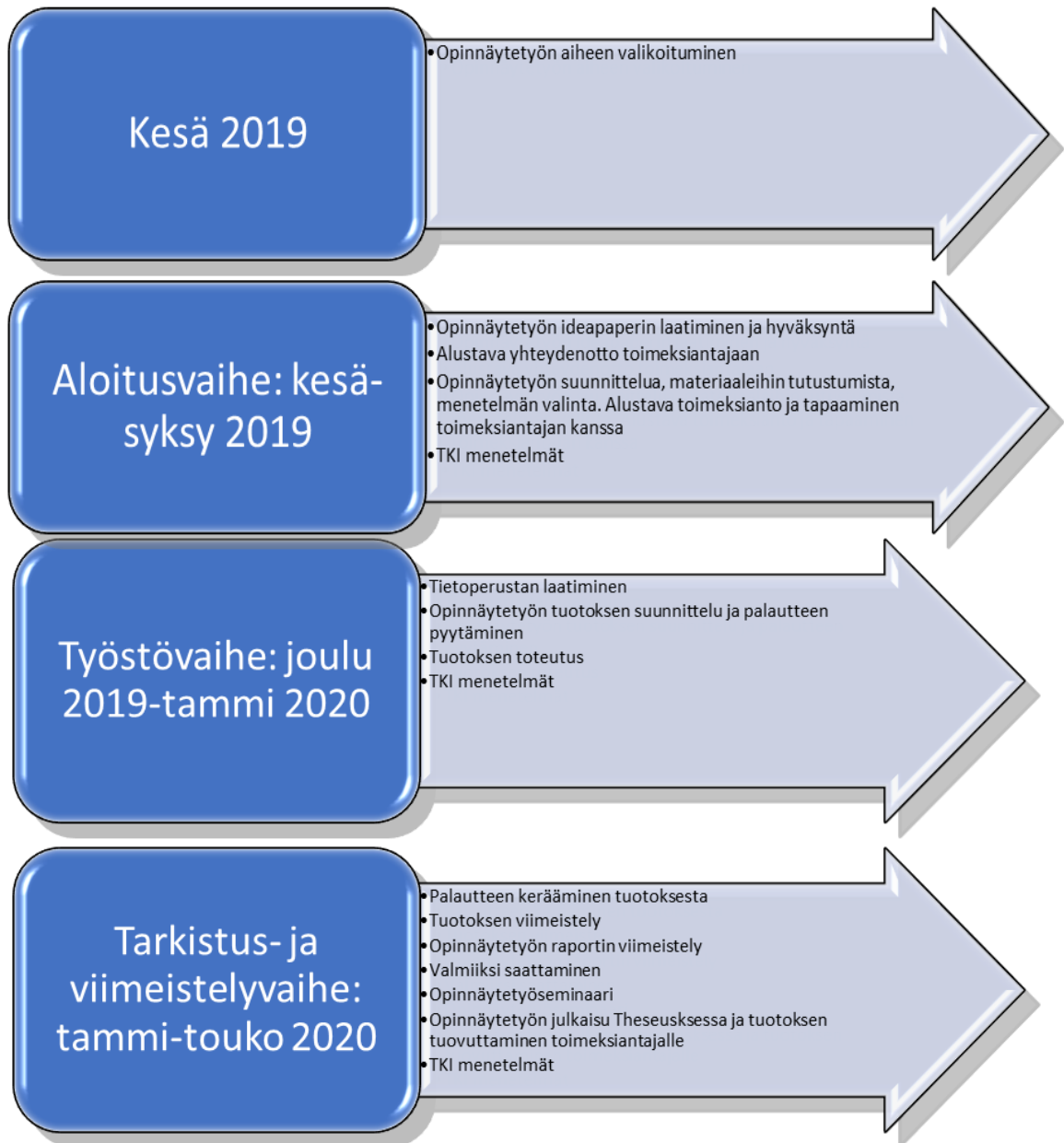
Ideointipalaverissa kävimme Lumotarhalla syksyllä 2019. Päätimme tehdä opinnäytetyön, jossa selvitämme alpakoiden soveltuvuutta eläinavusteiseen kuntoutukseen ja tehdä toimeksiantajallemme alpakoiden kanssa tapahtuvasta

toiminnasta harjoitepaketin. Harjoitepaketti tuntui luontevalta valinnalta opinnäytetyön tuotokseksi, sillä pystyisimme hyödyntämään sen toteuttamisessa omia kokemuksiamme eläinten hyvinvointivaikutuksista.

Rajasimme asiakasryhmäksi aikuiset mielenterveyskuntoutujat, koska tämä asiakasryhmä oli toiveena toimeksiantajallamme ja kiinnosti myös meitä kuntoutuksen näkökulmasta. Aiheessa pääsimme myös perehtymään eläinavusteisuuden laajempaan ilmiöön ja syventämään omaa osaamistamme sosiaalialan näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessissamme Salosen (2013, 16–20) kehittelemä konstrukttiivinen malli valikoitui meille mieluisimmaksi, se sisältää aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus -ja viimeistelyvaiheen. (Kuvio 1) Vaiheiden lopputulemana syntyy valmis tuotos.

Salosen (2013) mukaan aloitusvaiheessa kirkastuu kehittämisen tarve, sen tehtävä, ja toimintaympäristö, jossa se toteutetaan. Mukaan tulevat toimijat ja heidän panoksensa ja sitoutuneisuus prosessiin hahmotellaan aloitusvaiheessa. Tulevalle kehittämishankkeelle sovitut asiat antavat suunnan viimeistään tämän vaiheen aikana. (Salonen 2013, 16–20.)



Kuvio 1. Konstruktivisen mallin (Salonen 2013) vaiheet ohjasivat opinnäytetyön prosessia.

9.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa mietimme sopivaa asiakasryhmää sekä aihetta toimeksiantajan kanssa ja keskustelimme sen lopputuloksesta ja suunnasta, jonka mukaan halutaan edetä. Suunnitteluvaiheessa teimme paljon työtä perehtyäksemme syvällisemmin opinnäytetyön aiheeseen: Etsimme teorian tietoa opinnäytetyömme pohjaksi ja yritimme löytää tietoa myös alpakon käytöstä eläinavusteisessa toiminnassa. Etsimme teoriaa ja tutkimuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta lähdetiedoksi opinnäytetyöhömmme. Tapaustutkimuksia ja laa-

dullisia tutkimuksia oli tehty paljon luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä. Sa-
tunnaistettuja ja määrällisiä tutkimuksia taas vähemmän.

Loka-joulukuussa kirjoitimme opinnäytetyön suunnitelmaamme ja pyysimme pa-
lautetta aika ajoin opinnäytetyön ohjaajiltamme. Opinnäytetyön suunnitelmam-
me hyväksyttiin loppuvuodesta 2019. Alpakka -aiheisiin lähteisiin perehdyimme
suomenkielisiä lähteitä apuna käyttäen, tutkimustieto oli kuitenkin sitä englan-
ninkielistä suurimmaksi osaksi. Tutkimustiedon haku oli alussa haastavaa, sillä
suoria selkeitä tutkimuksia alpakan käytöstä kuntoutuksessa ei löytynyt ja tietoa
alpakasta eläinavusteisessa kuntoutuksessa löytyi muutenkin hyvin vähän. Laa-
jensimme hakusanojamme ja etsimme enemmän tietoa myös ulkomailta ja löy-
simmekin näillä keinoilla hieman paremmin tietoa.

Suunnitteluvaiheessa kehittämistyöstä kirjoitetaan kirjallisesti suunnitelma, jos-
sa tulee olla tavoitteet, ympäristö, jossa toimitaan, suunnitelman vaiheet, muka-
na olevat toimijat, millaisia tiedonhankintamenetelmiä käytetään, materiaali ja
tarvittava aineisto. Tässä vaiheessa selvitetään toiminnassa mukana olevien
vastuut ja tehtävät. (Salonen 2013, 17.) Kun kehittämistyö onnistuu, sen merkit-
tävin onnistumisen edellytys on hyvä suunnitelma. Ketola (2002, 64–65) kertoo
kirjassaan mitä tulisi ottaa huomioon, kun suunnitellaan kehittämistyötä. Harjoite-
pakettia ajatellen otimme huomioon asiakasryhmän, ajankohdan, paikan ja har-
joitteiden testaamisen sekä turvallisuusasiat.

Kun toiminta suunnitellaan hyvin ja huolellisesti, voidaan varmistua laadukkuu-
desta sekä hyvästä palvelusta. Toiminnassa tulee olla sekä ohjattua toimintaa
että vapaa-aikaa, jolloin se on hyvin organisoitua. On myös osattava ennakoida
muuttuvat tilanteet ja esimerkiksi olosuhteiden muutoksiin. (Ketola 2002, 61.)

Salosen (2013, 17) mukaan vaiheeseen kuuluu toimeksiantosopimuksen teke-
minen ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen. Laadimme 10.11.2019 opin-
näytetyön toimeksiantosopimuksen.

9.3 Esivaihe

Salonen (2013, 17) näkee käytännön toteutuksen esivaihetta lyhyempänä, jossa käydään suunnitelma pikaisesti läpi. Esivaiheen aikana organisoidaan tulevaa työskentelyä. Kehittäminen voi olla pitkä prosessi, jolloin siihen tulisi panostaa jo esivaiheen aikana.

Kun suunnitelmamme oli hyväksytty, allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen ja haimme opinnäytetyöllemme tutkimusluvut. Kävimme esivaiheessa suunnitelman läpi ja valmistauduimme toteuttamaan sitä käytännössä (Salonen 2013, 17–18).

Harjoitepakettimme tuotostavaksi kaavailimme toimeksiantajamme kanssa esitettä, joka olisi saatavilla sekä sähköisessä muodossa että tulostettavissa. Toimeksiantajamme toivoi asiakasryhmäksi aikuisia mielenterveyskuntoutujia, joten aloimme selvittää myös sitä, mistä löytäisimme sopivia asiakasryhmiä toimintaamme mukaan. Kävimme asiasta keskustelua sähköpostitse ja kasvotusten toimeksiantajan kanssa syyskuun-joulukuun välisenä aikana 2019 ja samaan aikaan saimme sovittua mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön vastaavan ohjaajan kanssa siitä, että voimme kysyä, löytyisikö heidän asiakkaistaan vapaaehtoisia osallistujia mukaan toimintaan. Tällöin myös kirjoitimme suostumuksen tutkimukseen Provesta Oy:n kanssa (liite 4). Ennen esivaihetta saimme opinnäytetyöllemme myös ohjausta kasvotusten ja Skypen välityksellä.

9.4 Työstövaihe

Työstövaiheessa aloitimme toteuttamaan suunnitelmaamme. Kävimme mielenterveyskuntoutujien asumispalvelun yksikössä kertomassa aiheesta ja kartoittamassa vapaaehtoisia toimintaan mukaan haluavia kuntoutujia. Saimme koottua sieltä toimintaan sopivan ryhmän. Sovimme heti alussa, että järjestämme tilalla 3–4 vierailua, joiden aikana pyrimme käymään läpi kaikki 8 harjoitusta. Kerroimme osallistujille, että keräämme käyntikerroilla sekä niiden jälkeen osallistujien mielipiteitä toiminnasta. Kerroimme lisäksi, että toimintaan

osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja jokainen osallistuja allekirjoittaa suostumus tutkimukseen sopimuksen (liite 5). Sovimme samalla yhdessä kaikille sopivat päivät, jolloin kävisimme harjoituksia kokeilemassa toimipaikassamme.

Ensimmäinen toimipaikassa tapahtuva harjoitusten testauskerta tapahtui joulukuun puolivälissä 2019, toinen testauskerta joulukuun lopussa 2019 ja viimeinen harjoitusten testauskerta tapahtui tammikuun alussa 2020. Toimipaikkakäyntien aikana ja sen jälkeen teimme ylös omia muistiinpanoja sekä havaintoja ja kävimme osallistujien kanssa yhdessä läpi ajatuksiamme toiminnasta sekä keräsimme palautetta kyselyiden avulla.

Työstövaihe nähdään suunnitteluvaiheen jälkeen työskentelyssä tärkeimpänä vaiheena. Tässä vaiheessa saatetaan työskennellä joka päivä, jotta saavutetaan päämäärä eli sovitut tavoitteet työlle ja siitä syntyvä tuotos. Prosessin näkökulmasta tämä on pisin ja vaativin osio koko työssä. Siinä kohtaavat kaikki kehittämistyöhön kytkeytyvät tekijät, kuten: toimijat, tiedonhakumenetelmät, materiaali ja aineisto sekä miten tuotetut aineistot ja siitä saatu materiaali talletetaan, kuvataan ja kirjoitetaan puhtaaksi. Tämä osa prosessia on vaativa ja raskas, mutta ammatillisen kasvun kannalta tärkeässä roolissa. Monet ammatilliset edellytykset kehittyvät työstövaiheen aikana, kuten esimerkiksi itsenäisyys, suunnitelmallisuus, vuorovaikutus, vastuullisuus, epävarmuuden sietokyky, sitkeys ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.)

9.5 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaihe voi Salosen (2013, 18) mielestä kokonainen oma vaihe, jolloin siitä tulee lyhyt ja kertaluontoisena tapahtuva toiminta, mutta se linkittyy prosessin kaikkiin vaiheisiin. Tarkistusvaiheessa pyritään yhdessä toimijoiden kanssa arvioimaan tuotosta ja tarvittaessa jatketaan sen muokkaamista työstövaiheessa tai viimeistelyvaiheessa. Tarkistusvaihe opinnäytetyössämme oli jokaisessa prosessin vaiheessa mukana. Arvioimme monia päätöksiämme toimintapäivien lähestyessä ja sen aikana.

Harjoitteiden ja testauskertojen suunnittelu ja tarkemmat yksityiskohdat työllistivät paljon. Mitä lähemmäs ajankohta tuli, sitä intensiivisempää yhteydenpitoamme oli. Meidän piti tarkkaan miettiä vastuualueemme käytännössä. Näitä asioita olivat esimerkiksi osallistujien ja alpakoiden turvallisuus, mahdollisten allergioiden huomioiminen, osallistujien hakeminen, sekä osallistujien mukana olon varmistaminen ja peruuntuneiden osallistujien tilalle uusien hankkiminen ja välipalan tekeminen osallistujille, myös kirjallisen tuotoksen viimeistely oli vaativa ja aikaa vievä prosessi.

Nimesimme harjoitepaketin "Alpakasta hyvää mieltä" harjoitepaketiksi (liite 6). Koekäytimme sen Lumotarhalla. Yhtä harjoitusta emme voineet toteuttaa säiden takia. Olimme keränneet asiakkailta sekä toimeksiantajalta palautetta harjoitteiden toimivuudesta sekä saaneet palautetta myös opinnäytetyötämme ohjaavilta opettajilta. Kiinnitimme huomioita tuotteen päivittämiseen myöhemmin uudelleen. Harjoitepaketti tuotettiin niin, että toimeksiantajalle jäi paperinen A4 versio ja sähköinen pdf versio. Toimeksiantaja voi halutessaan muuttaa sisältöä, jos jokin harjoite muuttuu. Jatkossa tämä lisää harjoitepaketin luotettavuutta ja käyttöarvoa. Toimeksiantajamme esiluki harjoitepaketin muutamaan kertaan, jonka jälkeen hänellä oli mahdollisuus ehdottaa siihen muutoksia. Saamamme palaute oli positiivista ja tuotoksemme koettiin hyväksi ja käyttökelpoiseksi. Viimeistelyvaiheen aikana lähetimme raporttimme myös raportoinnin opettajalle väliluentaa varten. Kerättyjen palautteiden perusteella viimeistelimme opinnäytetyön tuotoksemme sekä opinnäytetyön raporttimme ja esitämme työmme seminaarissa keväällä 2020. Tällöin saamme palautetta ohjaavilta opettajilta ja vertaisarvioijilta. Saatujen palautteiden avulla viimeistelimme kehittämistyömme. Tämän jälkeen tuotteemme jää Lumotarhan käyttöön.

Valmiissa muodossa oleva tuotos viimeistellään palautteiden mukaan. Viimeistelyyn voi sisältyä pikku yksityiskohtien viilaamista, ohjeiden päivittämistä tai niiden laadintaa. (Jokinen 2001, 96; Jämsä & Manninen 2000, 81.) Vaiheeseen pitää varata aikaa, koska sen korjaus voi viedä kauan aikaa. Tämä vaihe voi yllättää työläydellään: tässä vaiheessa viimeistellään työ ja valmistuva tuotos sekä raportti kirjallisessa muodossa. Tästä kokonaisuudesta muodostuu lopullinen opinnäytetyö. (Salonen 2013.)

10 Kehittämisprosessin toteutus

10.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Toimintaympäristöksi rajautui jo heti alkuvaiheessa toimeksiantajamme toimipaikka Lumotarha, joka tarjoaa eläin-, luonto- ja maaseutuavusteista kuntouttavaa, sekä virkistävää toimintaa ja alpakankasvatusta Maaningan Kurolanlahdessa Pohjois-Savossa. Lumotarhan toiminnassa kunnioitetaan luontoa sekä elämää ja hyödynnetään Green Care -toimintamallia, jossa apuna käytetään luontoa sekä eläimiä, erityisesti alpakoita. Lumotarha tarjoaa ohjelmaa yksilöllisesti sekä pienryhmissä ja tuo toimintansa tarvittaessa sovitusti esimerkiksi laitoksiin. Tarjottavalla eläinavusteisella toiminnalla on vaikutusta ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Vaikutuksia on myös itsetuntoon ja empatiakykyyn. Eläinten avulla voi tuntea kuuluvansa joukkoon ja tuntea itsensä hyväksytyksi. (Yle 2013.)

Lumotarha käyttää toiminnassaan luontoa ja eläimiä. Lumotarhalla asuu 5 alpakkaa, joita käytetään eläinavusteisessa toiminnassa. Toiminta suunnitellaan toiveiden mukaan yksilöille sekä ryhmille, ja toiminta voidaan tuoda tarvittaessa paikan päälle erilaisiin laitoksiin. (Lumotarha 2013.)

Toimintamme sijoittui myös toimipaikan lähialueelle, kun liikuimme alpakoiden kanssa lähiympäristössä. Talviaika rajoitti toimintaamme hieman, koska lumi ja jää ovat esteenä liikkumiselle ulkona alpakoiden kanssa ja liikkuminen liukkaassa luontoympäristössä ei talviaikaan ole turvallista. Tästä syystä suurin osa toimintakansiomme harjoituksista pidettiin sisätiloissa alpakoiden pihatissa sekä lähiympäristössä.

Opinnäytetyömme kohderyhmä ovat aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Testaukseen osallistuneet ovat iältään 18–28-vuotiaita. Alpakka -avusteinen toiminta oli kaikille osallistuneille uutta, joten kenelläkään osallistuneista ei ollut koke-

musta alpakoista ennestään. Alpakka-avusteinen toiminta oli kaikkien mielestä kiinnostavaa. Toimintaan osallistuville kerrottiin, että he voivat osallistua harjoitusten testaamiseen oman halunsa ja vointinsa mukaisesti. Osallistujilta sekä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön vastaavalta ohjaajalta pyydettiin ennen tutkimukseen osallistumista kirjallinen suostumus (liitteet 3 ja 4). Osa harjoitusten testauskerroille osallistuneista oli mukana harjoitusten testauksessa kerran ja joku toinen oli mukana kolme kertaa.

10.2 Harjoitepaketin sisältö ja sen kehittäminen

Aloitimme harjoituspaketin kehittämisen etsimällä tietoa ja perehtymällä alpakoihin sekä eläinavusteisuuteen. Teoriaa ja aineistoa keräsimme tutkimuksista, joita oli tehty aiemmin, erilaisista aiheeseen liittyvistä artikkeleista ja kyseistä aihepiiriä käsittelevistä kirjoista. Aineistoa tarkensimme kokeilevan toiminnan, keskustelun ja havainnoinnin pohjalta. Vilkan ym. (2003, 79) mielestä kerätyn aineiston on vuoropuheltava keskenään.

Tietoperusta koostuu aikuisista mielenterveyskuntoutujina, sosiaalisesta kuntoutuksesta, luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta, Green Caresta, luonnon ja eläimen vaikutuksesta kuntoutuksessa sekä alpakasta kuntoutumisen tukena. Pyrimme valitsemaan mahdollisimman luotettavia lähteitä ja tutkimuksia eläinavusteisuudesta ja erityisesti alpakan käytöstä, sillä aiheesta oli varsinkin suomeksi toistaiseksi hyvin vähän teoriaa. Tiedonhaku helpottui, kun opimme hakemaan tietoa tutkimuksista laaja-alaisemmin. Käytimme muun muassa hakua ”animal-assisted therapy,” ”animal-assisted rehabilitation”.

Kävimme myös toimeksiantajamme kanssa keskustelua aiheesta ja pohdimme yhdessä opinnäytetyöhömme sopivia tiedonlähteitä sekä keskustelimme harjoitepaketin sisällöstä. Toimeksiantajaltamme saimme paljon tietoa siitä, millaisiin harjoitteisiin alpakat soveltuvat ja minkä tyyppisiä harjoitteet voisivat olla. Kun aloimme pohtia sopivia harjoituksia alpakkatoimintaan, oli apunamme Jari Salmelan (2013) Viidakkoportaati: Eläinavusteisen valmentajan opas sekä Tuomo Salovuoren (2014) kirja Luonto kuntoutumisen tukena.

Kävimme myös läpi aiemmin tehtyjä tutkimuksia etsien niistä lisää tietoa aiheesta. Alpakka -avusteisesta toiminnasta löytyi tietoa vain vähän, joten sovelsimme myös yleistä tietoa eläinavusteisesta toiminnasta ja suunnittelimme alpakoille sopivia harjoitteita näiden tietojen pohjalta (taulukko 1).

Taulukko 1. Toimintakansion suunnitellut harjoitukset.

Alkututustuminen ja eläinten esittely
Harjoitus 1 Alpakanhoito
Harjoitus 2 Alpakkaan tutustuminen
Harjoitus 3 Alpakan taluttaminen
Harjoitus 4 Radalla alpakan kanssa
Harjoitus 5 Alpakoiden käyttäytymisen seuraaminen
Harjoitus 6 Eläinten ruokinta ja karsinoiden siivous sekä tarhan siivous
Harjoitus 7 Alpakan villan käsittely
Harjoitus 8 Valokuvaus

Kun olimme suunnitelleet harjoitteet, kävimme ne vielä läpi toimeksiantajamme kanssa ennen kuin aloitimme harjoitteiden testaamisen. Pohdimme myös sitä, miten tietoa olisi helppo ja luonteva kerätä niin, että osallistujat eivät koe vastaamista hankalaksi. Päätimme, että pyrimme tekemään tilanteesta rennon ja luontevan ja pidämme välillä välipala- ja kahvitauon, jolloin voimme käydä vapaata keskustelua harjoituksista. Jokaisen harjoitusten testaamiskerran lopuksi keskustelemme ja käymme esiin nousseita asioita läpi ja viimeisen testauskerran jälkeen annamme kyselykaavakkeen, jonka jokainen voi itsenäisesti täyttää harjoituskertojen päätyttyä. Ajatuksena tässä oli, että paikan päällä käydään läpi heti mieleen tulevat asiat. Kyselylomakkeen avulla voidaan selvittää, onko ajatukset muuttuneet tai onko jälkikäteen tullut vielä mieleen lisättävää tai jotakin uusia ajatuksia toiminnasta.

Keskustelimme osallistujien kanssa harjoitusten aikana sekä harjoitusten jälkeen ja kävimme myös vapaita ryhmäkeskusteluja ja selvitimme heidän mielipiteitään harjoituksista. Kävimme keskustelua harjoitteista ja niiden testaamisesta myös toimeksiantajamme kanssa ja teimme tarvittavia pieniä muutoksia harjoituksiin keskustelujemme perusteella.

Keräsimme aineistoa havainnoimalla luonnollisessa tilanteessa, johon suunnitelimme oman havainnointisuunnitelman rungon alpakka- avusteisten menetelmien testauksiin liittyville ohjauskerroille (liite 1). Arvioimme havainnoinnin avulla asiakkaan toimimintaa harjoitteiden aikana (kuvio 2) sekä asiakkaan ja alpakkan välistä yhteistyötä (kuvio 3). Lisäksi arvioimme eri harjoitteiden toimivuutta ja onnistumista (kuvio 4). Täytimme havainnointimme aikana suunnittelemaamme havainnointisuunnitelmaa.

Kirjoitimme opinnäytetyön päiväkirjaamme koko prosessin ajan paperille sekä jaoimme toisillemme tietoa OneDrivella sekä sähköisillä viesteillä. Päiväkirja auttoi palauttamaan mieleen eri tapahtumien tunnelmia ja suunnittelun eri vaiheita. Harjoitusten testaamiskerroista meillä oli kirjoitettuna jokaisesta kerrasta erikseen laajemmat ja tarkemmat kirjaukset, joiden avulla harjoitusten testauksikerrat oli helpompi järjestelmällisesti purkaa opinnäytetyötä varten. Päiväkirjan avulla pystyimme myös palaamaan laadittuihin tavoitteisiimme ja vertaamaan oman ajattelumme muuttumista prosessin aikana.

Tarkastelun kohteena voi olla myös käytetyt työvälineet/-menetelmät, työn kohde ja oma suhde siihen, oma toiminta prosessin aikana sekä ammatillinen kehittyminen (Tiuraniemi 1993). Omat muistiinpanomme sekä päiväkirjamme harjoitteiden testauskerroista auttoivat palaamaan jo menneisiin asioihin. Sen avulla koko prosessia pystyi jäsentelemään. Kävimme läpi tuloksiamme reflektoiden omia muistiinpanojamme ja arvioimme harjoitteiden toimivuutta. Tämän jälkeen teimme pieniä muokkauksia harjoitteiden kulkuun. Lähinnä muutimme harjoitusten järjestystä ja testasimme näitä seuraavalla kerralla, jonka jälkeen reflektimme toimintaa uudelleen, kunnes harjoitepaketti oli mielestämme toimiva.

Harjoitukseen tarvittavat alpakoiden ja villan käsittelyyn tarvittavat tarvikkeet löytyivät Lumotarhalta (kuva 1). Harjoituksia varten tarvittiin lähinnä makupaloja ja ruokaa, pitkä penkki sekä tuoli, alpakan käsittelyyn tarvittava riimu ja talutusnaru, villaa, karstain, saippuaa sekä vettä. Osallistujia muistuteltiin aina myös puukeutumaa lämpimästi ulkona tapahtuvaa toimintaa varten.



Kuva 1. Harjoituspaketin harjoitteisiin tarvittavaa alpakavillaa ns. Lepereitä (Kuva: Jaana Räsänen).

10.3 Harjoitusten testaaminen

Kävimme ennen ensimmäistä testauskertaa Lumotarhalla ja suunnittelimme harjoitusten testauskertoja yhdessä toimeksiantajamme kanssa. Mietimme asioita, joita on hyvä ottaa huomioon testauskertojen alussa. Tällaisia olivat esimerkiksi mahdolliset osallistujien omat pelot, heidän oma senhetkinen voin-

tinsa ja sää, joka voi haitata ulkona tapahtuvaa toimintaa. Sovimme yhdessä, että turvallisuus on tärkeintä ja jos sää estää ulkona liikkumisen, niin jätämme sellaiset menetelmät suorittamatta ja kokeilemme järjestää niitä toisella ohjauskerralla. Pyrimme myös siihen, että tilanteet pidetään mahdollisimman rauhallisina ja rentoina, jotta kenenkään ei tarvitsisi stressata ja jännittää osallistumistaan ja kaikille jäisi testauskerroista mahdollisimman hyvä mieli. Samalla sovimme sen, kuka tuo välipalaeväät ja kahvit ja miten ne tarjoillaan

Harjoitepaketin testaaminen tapahtui joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 välisenä aikana. Testauskertoja oli yhteensä 3 ja jokaisella kerralla testasimme 4–6 harjoitusta. Kävimme harjoituksia läpi eri järjestyksissä vaihtelevasti. Harjoitusten testaukseen osallistui yhteensä 4 henkilöä, joka kerralla oli mukana 2–3 henkilöä. Alun perin suunnitelmassamme oli yksi testattava harjoitus, jota emme pystyneet testaamaan. Kyseessä oli alpakan taluttaminen sitä varten tehdyllä radalla, jonka jouduimme jättämään pois, koska pihamaat olivat jokaisella kerralla liian liukkaat ja tämän harjoituksen kokeileminen olisi ollut liian suuri turvallisuusriski alpakoille ja osallistujille.

Harjoitusten testaukset alkoivat jokaisella kerralla samalla tapaa. Alussa muistutimme osallistujia siitä, että jokainen saa osallistua vapaaehtoisesti sen verran kuin haluaa ja kykenee ja muistutimme osallistujia siitä, että heillä on osallistumisessa anonymiteettisuoja, joten heidän nimiään ei tule julki opinäytetyössämme. Varmistimme samalla myös kuvauslupa-asiat uudelleen, vaikka olimme ne kysyneet jo suostumuslomakkeessa aikaisemmin.

Kun olimme käyneet läpi ohjauskertoihin ja opinäytetyöhömmme liittyvät asiat, aloitimme ohjauskerrat käymällä myös läpi yleisiä asioita alpakoista ja niiden käyttäytymisestä ja esittelimme alpakat osallistujille. Jokaisella alpakalla on oma nimi ja ominaispiirteet, kuten väri ja merkit, joiden avulla alpakat pystytään erottamaan toisistaan (kuva 2).



Kuva 2. Alpakoiden esittely ja tunnistus. Yksilöiden välisten erojen tunnistus (Kuva: Jaana Räsänen).

Kun alpakoiden esittely oli tehty, jokainen sai esittää kysymyksiä ja keskustella vapaasti aiheesta. Tämän jälkeen oli luontevaa siirtyä seuraavaan vaiheeseen, joka oli **harjoitus 1: Alpakkan hoito**. Tässä harjoituksessa kävimme läpi asioita, joita alpakkan hoidossa on hyvä ottaa huomioon ja asioita, joista alpakat pitävät tai mistä ne eivät pidä. Alpakka ei erityisesti pidä silittelystä eikä harjaamisesta ja ne siirtyvät usein kauemmaksi, jos niitä yritetään koskea, mutta joskus niitä voi kevyesti koskettaa. Tähän harjoitukseen kuului myös herkkujen tarjoileminen alpakkoille. Käytännössä parhaiten maistuva herkku vaikutti olevan ohueksi siivutettu porkkana. Tämä soveltui hyvin alkupään harjoitukseksi, koska tämän harjoituksen avulla luonnostaan hieman ujo alpakka saatiin hakeutumaan osallistujien läheisyyteen ja ottamaan lähikontaktia. Tämä harjoitus vaati reilusti aikaa, koska alpakat eivät välttämättä tulleet uusien ihmisten lähelle heti, vaan kontaktin saamista täytyi odotella rauhallisesti. Kontaktin saaminen alpakkaan luo onnistumisen tunnetta ja samalla osallistujalla on mahdollisuus kokea itsensä hyväksytyksi.

Harjoitus 2: Alpakkaan tutustuminen. Tähän harjoitukseen oli varattuna pitkä penkki sekä tuoli ja asiakas sai vapaasti valita, haluaako istua vai seistä. Harjoitus tapahtui alpakoiden omassa tilassa, jolloin alpakalla on vapaa mahdollisuus tulla itse tutustumaan ihmiseen silloin, kun se itse niin haluaa. Alpakka tutustuu haistelemalla ja tunnustelemalla ja se voi painaa turpansa varovasti tutustuesaan ihmiseen kiinni. Harjoituksen tarkoitus on luoda kontaktia asiakkaan ja alpakkan välille ja herätellä aistituntemuksia alpakkan tutustuessa asiakkaaseen haistellen ja varovasti tutkien. Tilanne pyrittiin järjestämään rennoksi ja rauhalliseksi ja keskityttiin siihen, että olimme tilanteessa mahdollisimman rauhallisia ja rentoja, jotta myös alpakat rentoutuisivat (kuva 3).



Kuva 3. Alpakkaan tutustuminen (Kuva: Jaana Räsänen).

Harjoitus 3: Alpakkan taluttaminen. Tehtävää varten asiakkaat saivat itse valita kaksi alpakkaa, joille puettiin riimut ja talutusnarut sisätiloissa. Ensiksi kä-

vimme läpi sen, miten alpakkaa talutetaan eli rauhallisesti, mutta selkein elein ja liikkein. Tämän jälkeen siirryimme alpakoiden kanssa ulos ja kävelimme rauhallisen kävelylenkin lähimaastossa. Teimme matkalla muutamia pysähdyksiä ja katselimme lähiluontoa. Samalla seurasimme alpakoiden käyttäytymistä sekä reagointia ympäristöön, taluttajaan ja taluttamiseen. Osallistujat saivat tunnistaa alpakoiden tunnetiloja ja pohdimme yhdessä, mitä alpukka ajattelee ja tuntee sekä miten taluttaja voi vaikuttaa alpakkaan ja sen käyttäytymiseen ohjatessaan alpakkaa (kuva 4).



Kuva 4. Alpakoiden taluttaminen (Kuva: Jaana Räsänen).

Suunnilleen puolella välissä harjoitusten läpikäymistä pidimme aina tauon, jonka aikana istuimme alpakkatilan yleisissä tiloissa ja nautimme kahvia ja välipalaa. Kävimme samalla vapaata keskustelua aiheesta, kuunnellen osallistujien

mielipiteitä, tunteuksia ja kokemuksia ja vastailimme heille esiin nousseisiin kysymyksiin. **Harjoitus 4: radalla alpakan kanssa.** Harjoitus jäi meillä testamatta sääolojen vuoksi. Olisi ollut liian vaarallista liikkua radalla liukkaalla jäätikköisellä alustalla, joten kaikkien turvallisuuden vuoksi tämä harjoitus jätettiin kokeilematta.

Harjoitus 5: alpakan käyttäytymisen seuraaminen. Oleskelimme enemmän sisätiloissa, jossa oli mahdollisuus sijoittua vapaasti haluamaansa paikkaan, joko alpakoiden seuran, lähettyvillä olevalle penkille tai tuolille valitsemaansa paikkaan. Harjoituksessa pyritään rauhoittumaan ja käytetään aikaa alpakoiden tarkkailemiseen. Seurataan erityisesti alpakoiden välistä kommunikointia ja eleitä, vapaata ruokailua, liikkumista ja tunnistetaan samalla yksilöiden välisiä eroavaisuuksia ulkonäössä ja käyttäytymisessä. Pyrimme tunnistamaan alpakoiden eleitä ja niiden tarkoituksia ja pohdimme syitä sille, miksi eläin käyttäytyy eri tilanteissa eri tavoin. Vastailimme samalla esille nousseisiin kysymyksiin samalla yhdessä toimeksiantajamme kanssa.

Harjoitus 6: Alpakoiden ruokinta sekä karsinoiden ja tarhan siivous. Lumotarhan alpakat asuvat pihatossa, jossa ne pääsevät kulkemaan vapaasti sisälle sekä ulos. Harjoituksessa asiakkaalla oli mahdollisuus osallistua halutessaan esimerkiksi eläinten ruokintaan. Ruokinta tapahtuu pääosinkuivala heinällä ja lisäksi pienellä määrällä alpakkarehua. Ruokinnassa on tärkeää jakaa heinää useampaan kohtaan, jotta kaikki pääsevät syömään sulassa sovussa. Alpakka syö pieniä määriä heinää kerrallaan ja talloo heinää helposti myös jalkoihinsa, jolloin heinä jää syömättä, joten heinää jaetaan pienet määrät kerrallaan. Tämä harjoitus on konkreettista toimintaa, jonka tarkoitus on tuoda hyvää oloa ja onnistumisen tunnetta ja vahvistaa samalla itsetuntoa. Harjoituksen yhteydessä kävimme läpi ruokintaa esimerkiksi sitä, mitä ruokinnassa tulee ottaa huomioon ja minkä vuoksi heinää on tärkeää laittaa tarpeeksi moneen eri paikkaan.

Seuraavana harjoituksena oli **Harjoitus 7: Alpakan villan käsittely**, josta suoritimme karstauksen ja huovutuksen vaiheet. Karstauksen avulla villa puhdistuu ja kuidut oikenevat samaan suuntaan. Karstatusta villasta tehdään löysä pötkö,

jota kutsutaan lepereeksi. Karstausta on kädentaito, joka vaatii hyvää motoriikkaa ja erityisesti villan irrottaminen karstoista lepereiksi on yllättävän hankalaa ja keskittymistä ja näppäryyttä vaativaa. Kävimme harjoituksen aikana läpi villan käsittelyn vaiheita ja sitä miksi eri vaiheita, kuten esimerkiksi karstausta tehdään. Pohdimme yhdessä, miltä villa tuntuu ja mitä eroa siinä on muihin eläinten villaan. Mietimme myös sitä, miten siitä saadaan lankaa sekä mihin villaa voidaan käyttää. Villan työstövälineiden käyttäminen on konkreettista tekemistä ja vaatii myös hieman kädentaitoja ja harjoittelua. Se tuo myös onnistumisen iloa, kun työstövaiheen jälkeen lepereen teko onnistuu (kuva 5).

Toisella kerralla huovutimme villaa Marseille-saippuan ja lämpimän veden avulla. Jokainen sai huovuttaa villaa haluamaansa muotoon. Harjoituksen tarkoituksena on tuottaa onnistumisen iloa ja vahvistaa myös itsetuntoa. Villan käsittelyharjoituksen avulla voi herätellä aisteja tunnustellessa ja käsiteltäessä alpakan villaa.



Kuva 5. Alpakan villan karstausta (Kuva: Jaana Räsänen).

Harjoitus 8: Valokuvaus. Tämä harjoitus oli mukana omana harjoituksenaan sekä yhdistettynä toisiin harjoituksiin. Asiakkaat saivat ottaa itse kuvia haluamistaan tilanteista ja eläimistä sekä myös me otimme kuvia harjoitustilanteessa. Kävimme valokuvia läpi paikan päällä sekä myöhemmin. Kuvista kävimme läpi kuvan tapahtumia sekä tunnistimme kuvista eläimiä sekä niiden tunnetiloja. Kävimme myös kuvien avulla läpi osallistujien mielipiteitä ja ajatuksia kuvan tapahtumista. Otimme kaikille omat muistokuvat asiakkaiden omilla kameroilla. Muistokuvan avulla osallistujalle jää tilanteesta konkreettinen muisto, jonka tarkoitus on olla positiivinen ja voimaannuttava tulos osallistumisesta alpakatoimintaan.

Harjoitusten testaamiskerran lopuksi kokosimme yhteen sen päivän ajatuksia ja ideoita ja kävimme läpi harjoitusten testausta. Pohdimme samalla sitä miltä harjoitusten kokeileminen osallistujista tuntui sekä annoimme samalla myös osallistujille palautetta heidän toiminnastaan nostoen erityisesti esille positiivisia huomioita.

10.4 Mielenterveyskuntoutujien kanssa suoritettut testaukset

Aloitimme jokaisen harjoitusten testaamiskerran tutustumalla alpakoihin ja tunnistamalla alpakkoita. Tutustuminen toi varmuutta osallistujien toimintaan muodostaen luottamusta ja helpottaen näin yhteistä työskentelyä.

Ensimmäisellä kerralla kävimme ensin läpi harjoitteet alpakoiden hoito ja alpakoiden tutustuminen. Tämän jälkeen pidimme tauon, jonka jälkeen seurasimme alpakoiden käyttäytymistä ja käsittelimme alpakoiden villaa karstata. Ensimmäisellä kerralla jokainen sai ottaa vapaasti valokuvia haluamistaan tilanteista. Lisäksi otimme valokuvia osallistujien omalla kameralla muistoksi sellaisesta tilanteesta, jonka osallistuja koki miellyttäväksi.

Osallistujien suhtautuminen alpakoihin tavatessaan niitä ensimmäistä kertaa vaihteli. Joillekin toimiminen alpakoiden kanssa sujui luontevasti. Eräs koki alpakoiden hieman pelottavaksi ja seurasi tilannetta alussa vähän kauempaa, mutta kun hän huomasi miten rauhallinen eläin alpakka on, hänkin rohkaistui

mukaan. Esittelyn ja alkututustumisen jälkeen kaikki osallistuivat harjoitteiden testaamiseen mielellään. Yksi osallistuja halusi ensimmäisellä kerralla pitää harjoitusten välillä taukoja ja kaikille muillekin järjestettiin harjoitusten testaamisen välissä kahvitauko, jonka aikana keskustelimme esille nousseista ajatuksista sekä tuntemuksista.

Toisella kerralla toiminta oli jo toiselle osallistujalle tuttua, toinen osallistuja tuli mukaan ensimmäistä kertaa. Aloitimme toisenkin testauskerran alkuesittelyllä, jonka jälkeen vastailimme esille nousseisiin kysymyksiin. Jatkoimme alpakan hoidon merkeissä tarjoillen samalla alpakoille herkkuja. Tämän jälkeen harjoitus oli alpakkaan tutustuminen. Asetuimme rauhalliseen paikkaan ja annoimme alpakoiden tulla itse tekemään tuttavuutta osallistujien kanssa. Jatkoimme harjoituskertaa vielä alpakoiden käyttäytymisen seuraamisella ja yritimme samalla tunnistaa alpakoiden tunnetiloja ja mielialaa. Tämän jälkeen pidimme tauon, jonka aikana kävimme vapaata keskustelua aiheesta. Tauon jälkeen pääsimme testaamaan alpakan talutusharjoituksen lähiluonnossa pientä metsätietä pitkin ja valokuvasimme osallistujia alpakoiden kanssa talvisessa luontomaisemassa. Sää oli tällöin todella kylmä, joten teimme kävelylenkkimme Lumotarhan läheisyydessä. Testauskerran loppuksi ruokimme alpakoita.

Toisella kerralla suoritettujen talutusharjoitusten jälkeen molemmat osallistajat kertoivat, että heille jäi taluttamisharjoituksesta hyvä mieli. Molemmat kertoivat olevansa iloisia siitä, että alpakat seurasivat talutuksessa heitä mielellään ja pysyivät rauhallisina. He kokivat myös alpakan käyttäytymisen seuraamisen rauhoittavana toimintana ja molemmat olivat sitä mieltä, että alpakoiden käyttäytymisen seuraamista voisi jatkaa loputtomiin.

Toisella kerralla alpakat viihtyivät alussa ulkona, ja kesti jonkin aikaa ennen kuin ne tulivat luoksemme ottamaan kontaktia. Valokuvat auttoivat havainnollistamaan talutusharjoitusta ja asiakkaamme tunnistivat kuvien avulla alpakoiden mielialoja samalla kun he tunnistivat kuvista samalla myös omia tunteitaan.

Annoimme testauskerran alussa hieman ohjeita ja neuvoja alpakan taluttamiseen. Annoimme ohjeeksi, että tilanteessa kannattaa yrittää olla itse mahdollisimman rento ja rauhallinen ja antaa alpakalle tarvittaessa hieman tilaa. Osallis-

tujien talutusharjoitukset onnistuivat hyvin ja toimiminen alpakoiden kanssa oli luonnollista, sekä alpakan käsittely oli helpon näköistä ja rauhallista. Kokonaisuudessaan ulkoilu alpakoiden kanssa meni erinomaisesti. Osallistujat olivat hyvin menneiden harjoitusten jälkeen iloisia ja hyväntuulisia.

Kävimme toisen testaamiskerran jälkeen vapaasti keskustellen läpi otettuja valokuvia. Osallistujat kävivät läpi talutusharjoitusta valokuvien avulla. Valokuvista löytyi myös hauskoja tilannekuvia, kun toinen alpakoista ei aluksi ollut halukas liikkumaan. Alpakan taluttajana toiminut osallistuja kuitenkin sai alpakan luottamaan itseensä ja oli erittäin tyytyväinen, kun alpakka tämän jälkeen seurasi häntä ongelmitta. Hän koki tilanteesta onnistumisen iloa. Toinen osallistuja piti talutusharjoituksesta, mutta hän ei ollut pukeutunut tarpeeksi lämpimästi, joten talutusharjoitus ei tästä syystä ollut hänen mielestään niin onnistunut harjoitus kuin muut testatut harjoitukset.

Kolmannella kerralla esittelimme alpakat ja osallistujat muistivatkin jo joidenkin alpakoiden nimiä. Jokainen kolmesta osallistujasta oli osallistunut toimintaan aiemminkin vähintään kerran, joten toiminta oli jo tuttua ja muistelimme yhdessä alpakoiden nimiä. Kolmannella kerralla alpakat eivät heti tulleet tutustumaan osallistujiin, joten suoritimme ensimmäisenä Villankäsittely harjoituksen. Harjoituksessa huovutimme alpakavillaa Marseille-saippuan avulla. Kaksi osallistujaa huovutti kissalle leluksi huopapallon ja yksi osallistujistamme käytti omaa luovuuttaan ja huovutti itselleen alpakan villaisen avaimenperän (kuva 6). Huovuttaminen oli hidasta sekä aikaa vievää toimintaa ja vaati huovuttajalta pitkäjänteisyyttä, mutta kaikki suorittivat harjoituksen loppuun asti huolellisesti. Kolmannella kerralla jokainen osallistuja otti huovuttamansa esineen mukaansa muistoksi. Jokainen osallistuja kertoi villan käsittelyharjoituksen jälkeen olevansa tyytyväinen huovutukseensa ja iloinen siitä, että huovuttaminen onnistui.



Kuva 6. Alpakkan villasta huovutettu avaimenperä (Kuva: Jaana Räsänen).

Pidimme huovutuksen jälkeen tauon, jonka aikana kävimme vapaata keskustelua. Tauon jälkeen jatkoimme alpakkan hoitoharjoituksella ja tarjoilimme samalla alpakoille porkkanasiivuja. Herkkujen avulla saimme alpakat hakeutumaan osallistujien läheisyyteen ja pystyimme suorittamaan alpakoiden käyttäytymisen seuraamisen harjoituksen, jonka suoritimme etsimällä rauhallisen ja itselle mieluisan paikan, johon asetuimme ja rauhoituimme seuraamaan alpakoiden vapaata oleskelua pihatossa. Tämän jälkeen ruokimme alpakoita ja suoritimme valokuvaus harjoituksen, jossa otimme yhteiskuvan alpakasta ja harjoitukseen osallistuneista yhteiskuvan ulkona. Valokuva on samalla muistona jokaiselle toimintaan osallistumisesta.

Eräs osallistuja kokosi päivää yhteen toteamalla, että saavutus itsessään on jo se, että saat kontaktin alpakkaan. Toinen mukana ollut kertoi, että hän alussa jännitti vähän muistokuvan ottamista, koska otimme sen ulkona ja hän piti itse alpakkaa ulkona kiinni. Hän kertoi kuitenkin, että se meni hyvin ja hänelle jäi va-

lokuvauksesta ja päivästä hyvä mieli. Pohdimme vielä yhdessä mitä alpakka vaatii, että siihen saa kontaktin ja esille nousi jokaisen mielipiteenä vahvasti rauhallisuus. Alpakan seurassa on pyrittävä rauhoittumaan ja hiljentymään kuuntelemaan ja seuraamaan.

Vapaassa keskustelussa nousi jokaisella kerralla esille, että osallistujat olivat erityisesti yllättyneet alpakoiden rauhallisesta luonteesta sekä siitä, että yksilöt käyttäytyvät eri tavalla eri kerralla ja myös eläimillä on hyviä ja huonoja päiviä. Lisäksi osallistujat olivat huomioineet sen, miten hyvin alpakka peilaa ihmisen tunteita. Keskustelussamme kaikki toivat esille sen, että on tärkeää muistaa oma rauhallisuus, niin eläinkin pysyy rauhallisena ja tyytyväisenä.

10.5 Palautekysely

Keräsimme osallistujilta harjoituskertojen jälkeen mielipiteitä myös kyselylomakkeilla (liite 2), joihin osallistujat saivat vastata noin viikko harjoitusten testausten jälkeen. Jokaiselle harjoitukselle annettiin arvosana asteikolla välillä 1–5 (liite 3). Lisäksi lomakkeen lopussa oli kolme kysymystä, joissa kysyttiin mielipiteitä alpakkatoiminnasta. Kyselylomakkeen avulla saimme tietoa sitä mitä mieltä osallistujat olivat eri harjoitteista ja millaisen arvosanan he eri harjoituksille antoivat. Saadun tiedon avulla pystyimme varmistumaan siitä, olivatko harjoitteet ja toiminta olleet ryhmäläisille sopivia ja oliko harjoitepaketissa vielä jotakin huomioitavaa tai muokattavaa. Kyselylomakkeen vastaajista jokainen antoi parhaan numeron eli numeron 5 harjoitukselle 1, eli alpakoiden hoitotoimenpiteet ja makupalojen syöttäminen saaden samalla yleistietoa alpakasta. Myös ruokkiminen ja saatu tieto alpakan hoidosta (harjoitus 5) nousivat vastauksista seuraavaksi eniten pisteitä saaneena esille. Vähiten pisteitä saivat harjoitukset 3 ja 8 yhteiskuvat alpakasta ja osallistujasta sekä taluttaminen lähiluonnossa, johon lisäkommenttina yhdessä paperissa oli mainittu pienten pisteiden syyksi sääolosuhteet. Loput harjoitukset eli harjoitukset 2, 5, 7, 8 saivat kaikki saman verran pisteitä (liite 7).

Lisäkysymyksissä ensimmäisenä kysyttiin osallistujilta sitä, mikä erityisesti jäi mieleen. Vastauksina oli, että toiminta oli uusi ja mukava kokemus, osallistuminen mukavaa ja erityisesti mieleen jäi alpakkan luonne sekä porkkanoiden syöttäminen ja alpakoiden ihmisten lähellä pysyminen.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, jos osallistuja saisi valita, niin osallistuisiko vastaaja mieluummin alpakka toimintaan vai hevostoimintaan. Lisäksi kysyttiin mahdollista syytä vastattuun valintaan. Kolme vastaajaa vastasi osallistuvansa mieluummin alpakatoimintaan ja jokainen ilmoitti syyksi alpakkan ujon ja rauhallisen luonteen. Yksi vastaajista vastasi toimivansa mieluummin hevosten kanssa, koska hänellä on jo vankka kokemus hevosten kanssa toimimisesta.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, oliko alpakoiden käyttäytymisessä jotakin mieleenpainuvaa ja lähtisikö osallistuja jatkossakin vastaavaan toimintaan mukaan, jos mahdollisuus tarjoutuisi. Kaikki vastaukset toivat esille alpakkan luonnetta. Vastauksissa oli mainittu alpakkan olevan rauhallinen, ujo ja arka ja sitä on helppo lähestyä. Jokainen osallistuja myös osallistuisi jatkossakin vastaavaan toimintaan.

10.6 Havainnoja toiminnallisesta osuudesta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alpakoiden soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävään eläinavusteiseen toimintaan ja samalla selvittää, voisiko alpakka-avusteista työskentelyä käyttää aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukena. Selvitimme alpakka-avusteisen toiminnan soveltuvuutta testaamalla erilaisia alpakoiden avulla tapahtuvia harjoituksia mielenterveyskuntoutujista koostuvalle ryhmälle. Vaihtelimme keskenään roolejamme ohjaajana ja havainnoijana. Toimeksiantaja puolestaan ei osallistunut toimintaan vaan keskittyi havainnoimaan hieman kauempaa.

Havainnoinnin kohteeksi valikoitui aikuisista mielenterveyskuntoutujista koottu 2–3 hengen ryhmä per testauskerta. Ryhmän koko oli juuri sopiva, jolloin pystyimme myös toiminnan ohessa havainnoimaan ja dokumentoimaan.

Arvioimme alpakan soveltuvuutta havainnoinnin tulosten (kuviot 2, 3 ja 4), keskustelujen tulosten (taulukko 2) sekä kyselylomakkeen vastausten (liite 7) perusteella. Kävimme reflektoiden läpi harjoituksia ja testaustertoja toistemme sekä toimeksiantajamme kanssa. Apuna tässä käytimme myös opinnäytetyön päiväkirjaa. Tuotoksena valmistui harjoitepaketti, joka sisältää erilaisia alpakoiden kanssa tehtäviä harjoituksia, joita toimeksiantaja voi jatkossa hyödyntää alpaka-avusteisessa toiminnassaan.

Kävimme osallistujien kanssa vapaata keskustelua harjoitusten testaamisen aikana ja keräsimme paperille keskusteluista esille nousseita huomioitamme, joista (taulukko 2.)

Taulukko 2. Keskustelujen tuloksia.

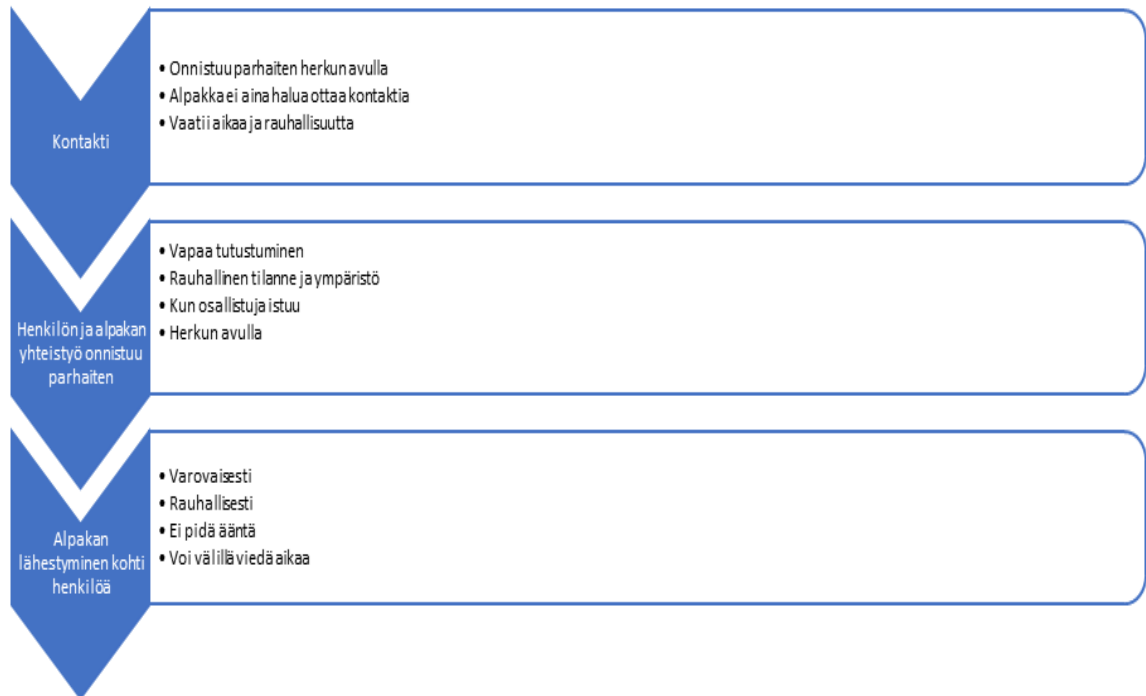
Keskustelun tuloksia:
-Alpakan rauhallisuus/ alpakan persoonallisuus
-Oma rauhallisuus tärkeää joka tilanteessa
-Toiminta miellyttävää / tuo hyvää mieltä
-Alpakan seuraaminen rauhoittaa ja rentouttaa
-Talutuksesta onnistumisen iloa
-Huovutuksesta onnistumisen iloa
-Huomio alpakan erilaisesta käyttäytymisestä eri kerroilla
-Alpakka peilaa tunteita
-Kontaktin saaminen on saavutus
-Jokaisella kerralla nousi esiin rauhallisuus, kun on itse rauhallinen niin on alpakkakin

Teimme myös omia havaintojamme havainnointisuunnitelman (liite 1) mukaisesti. Havainnointisuunnitelmamme koostui kolmesta osa-alueesta, joista ensimmäisenä havainnoimme asiakkaan toimintaa harjoitusten testaamisen aikana (kuvio 2).



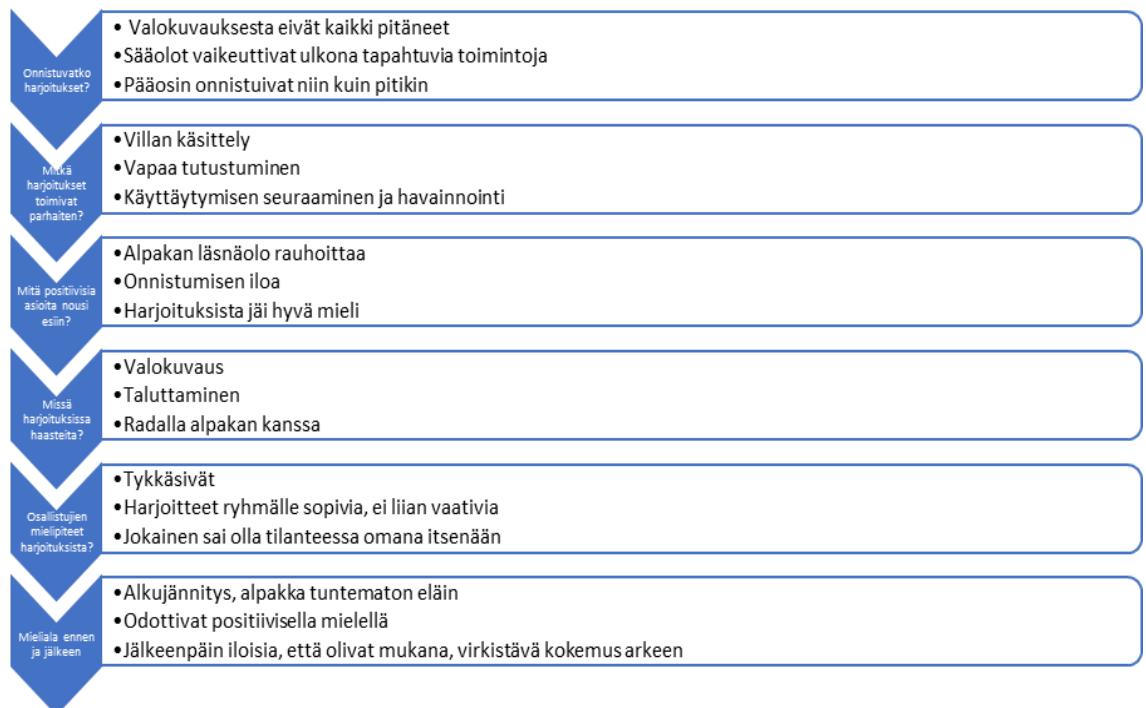
Kuvio 2. Havaintoja asiakkaan toiminnasta harjoitusten aikana.

Toisessa osiossa havainnoimme asiakkaan ja alpakan välistä yhteistyötä (kuvio 3). Kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, miten kontaktin ottaminen ja yhteistyö sujuu ja miten alpakka lähestyy asiakasta.



Kuvio 3. havaintoja asiakkaan ja alpakan yhteistyöstä.

Kolmannessa osiossa keräsimme omia huomioitamme eri harjoitteiden toimivuudesta (kuvio 4). Lisäksi kirjasimme esille nousseita positiivisia sekä myös haasteellisia asioita.



Kuvio 4. Havaintoja harjoitteiden toimivuudesta.

11 Tuotoksen esittely

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Lumotarhan käyttöön harjoituspaketti ”Alpakasta hyvää mieltä” (liite 6), jonka tehtävänä on toimia toimeksiantajan työvälineenä alpakka avusteisessa toiminnassa ja sen tukemisessa. Harjoitepaketti suunniteltiin käytettäväksi aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa, mutta harjoitepakettia voivat myös muut asiakasryhmät hyödyntää.

Harjoitepaketin keskeisenä ajatuksena oli kehittää toimivia harjoitteita alpakka avusteisuutta hyödyntäen aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa toteutettaviksi. Kehitystyön aikana kiinnitimme huomiota toimeksiantajan toiveisiin yhdistettynä harjoitepaketin monipuoliseen hyödynnettävyyteen myös ajatellen eri asiakasryhmiä. Lopullinen harjoitepaketti koostuu sisällöllisesti kahdeksasta eri harjoituksesta (taulukko 3.)

Taulukko 3. Harjoituspaketin harjoitteet ja niiden tavoitteet.

Harjoitus	Toteutus	Harjoituksen tavoite
1. Alpakkan hoito	Tutustutaan alpakkaan eläimenä. Milloin sillä on hyvä olla? Mikä sille on mieluista?	Antaa perustietoja apakoista, kehittää valmiuksia tunnistaa eläinten tunnetiloja
2. Vapaa tutustuminen	Asiakas istuu valitsemallaan paikalla. Alpakka tulee vapaasti tutustumaan asiakkaaseen, nuuskimaan ja tunnustelemaan.	Rentouttava aistiharjoitus
3. Alpakkan taluttaminen	Liikutaan lähiluonnossa alpakkaa taluttaen. Havainnoidaan alpakkan käyttäytymistä luonnossa ja yhteistyötä taluttajan kanssa.	Kasvattaa yhteistä luottamusta ja itsevarmuutta, liikunnasta hyvää oloa
4. Alpakkan kanssa radalla	Alpakkan taluttaminen sitä varten rakennetulla radalla, jossa pujoteltavia ja ylitettäviä esteitä	Tuo onnistumisen iloa, parantaa itseluottamusta
5. Alpakoiden käyttäytymisen seuraaminen	Valitaan itselle paikka, josta voidaan seurata alpakoiden keskinäistä käyttäytymistä, havainnoidaan al-	Rauhoittaa, vahvistaa kykyä tunnistaa erilaisia tunteita ja herättelee aisteja

	pakoiden tunnetiloja	
6. Alpakoiden ruokinta ja karsinoiden/tarhan siivous	Konkreettista tekemistä, siivotaan alpakoiden karsinoita ja ruokitaan	Kehittää vastuuntuntoa, tunne onnistumisesta
7. Alpakan villan käsittely	Villan käsittelyn eri vaiheiden suorittaminen. Tutustuminen alpakan villaan ja sen käyttötarkoituksiin	Vahvistaa itseluottamusta. Villan käsittely herättelee aisteja
8. Valokuvaus	Valokuvaus vapaasti ja/tai sovitussa tilanteessa. Vaihtoehtoisesti kerrotaan kuvien avulla tarinaa. Oteetaan muistokuva alpakan kanssa	Tunnistetaan kuvista eläinten tunnetiloja, tuoden esille erilaisia tunteita. Tarinan kautta voi tulla esille sellaisia asioita, joita haluaa tuoda esille

Harjoitepaketti on koottu Word-tiedostoon, jota Lumotarhan on helppo käyttää esimerkiksi eri markkinointitarkoituksiin. Tarkoituksena ei ollut tehdä mitään valmista markkinointimateriaalia, esimerkiksi esitettä, vaan koota harjoitteita alpakan kanssa toteutettaviksi, jota toimeksiantaja voisi hyödyntää tiedottaessaan toimintaa eri tahoille. Lumotarha saa harjoitteita, joita se voi toteuttaa ja halutessaan muokata niitä kulloiseenkin tarkoitukseen ja kohderyhmälle sopivaksi. Alpakka-avusteinen toiminta on vielä melko uutta, jota on tärkeää tuoda ihmisten tietoisuuteen

12 Pohdinta

12.1 Tulosten pohdintaa

Hyvää mielenterveyttä tukevat muun muassa hyvät ihmissuhteet, välittäminen, rakkaus, kyky vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen sekä sosiaaliseen onnistumiseen. Myös kokemus elämän merkityksellisyydestä ja omasta identiteetistä ja luovuudesta tukee mielenterveyttä. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

Havaintojemme ja haastattelujen perusteella toimiminen alpakan kanssa toi osallistujille hyvää mieltä ja onnistumisen tunnetta sekä toiminnan avulla osallistujat pääsivät positiiviseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen niin eläinten kuin toisten ihmistenkin kanssa. Harjoitteiden testaamiseen osallistuneet toivat esille,

että esimerkiksi talutusharjoitus toi iloa, kun alpakka seurasi taluttajaa. Samoin huovutusharjoituksessa osallistujat kokivat onnistumista, kun huovuttaminen onnistui ja tästä heille jäi muistoksi itse muotoilemansa alpakanvillainen esine. Harjoitepaketin testaamisen loputtua kävimme keskustelua toimeksiantajamme kanssa. Hänen mielipiteensä oli, että harjoitepaketin harjoitukset olivat toimivia ja helposti toteutettavia ja sopivia Lumotarhan tarjoamaan alpakkatoimintaan.

Eläimen kanssa käyty vuorovaikutussuhde on yksi sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Ihmisen sekä eläimen välinen yhteys lisää molempien osapuolten oksitosiinin tuotantoa. Vuorovaikutussuhteella on myös positiivista vaikutusta esimerkiksi henkilön immuunijärjestelmän toimintaan, kivun hallintaan sekä luottamukseen toisia henkilöitä kohtaan. (Kahilaniemi 2016, 19.)

Elimistömme tilassa voi tapahtua positiivisia muutoksia jo ylipäätään eläimiä katsellessa. Tutkimuksessa, joka liittyy positiivisten vaikutusten syntymiseen Aaron Katcher oli työryhmineen asettanut normaalin verenpaineen omaavia ja kohonnutta verenpainetta sairastavia henkilöitä katselemaan akvaariota, jossa vain kasveja, tyhjää seinää tai samanlaista akvaarioita, jossa oli kaloja. Jokaisen verenpaine laski, mutta parhaiten muutos kesti pisimpään kaloja katselleilla henkilöillä. Sen jälkeisessä stressaavassa tehtävässä, joka oli stressiä aiheuttavaa ääneen lukemista, kaloja katselleiden verenpaine nousi vähemmän kuin sen sijaan pelkkää tyhjää seinää tai kasveja katselleilla henkilöillä. (Ikäheimo 2013, 32.)

Tuloksissamme tuli esille se, että alpakka oli osallistujien mielestä rauhallinen eikä aiheuttanut käyttäytymisellään pelkoa, vaan osallistujien oli pyrittävä rauhoittumaan ja hiljentymään saadakseen kontaktin alpakkaan. Vastauksista nousi esille, että jo kontaktin saaminen alpakkaan tuntui osallistujalta saavutukselta. Osallistujat toivat esille, että alpakoiden seuraaminen itsessään oli rauhoittavaa ja rentouttavaa. Useissa harjoituksissa osallistujat kertoivat myös, että kyseinen toiminta tuotti iloa ja että harjoituksesta jäi hyvä mieli. Nämä ovat asioita, joiden voidaan katsoa tukevan mielenterveysongelmista kärsivien kuntoutumista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan mielenterveyttä edistää muun

muassa toiminta, joka tukee itsetuntoa ja vahvistaa elämänhallintaa, vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta.

Harjoitepakettimme sisältää monipuolisia harjoitteita, jotka tulosten perusteella soveltuvat mielenterveyskuntoutujille. Harjoitteet ovat sovellettavissa erilaisille ryhmille ja yksilöille toimeksiantajamme alpukka-avusteiseen toimintaan. Tavoitteenamme oli kokeilla alpukka-avusteista toimintaa mielenterveyskuntoutujien kanssa ja selvittää alpakoiden soveltuvuutta mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävään eläinavusteiseen toimintaan ja mielestämme tavoitteemme toteutui. Tuotoksena syntyi harjoitepaketti, jota toimeksiantajamme voi käyttää työskennellessään alpukka-avusteisessa toiminnassa.

Opinnäytetyömme perusteella alpakoiden kanssa toteutettavat menetelmät soveltuvat hyvin mielenterveyskuntoutujille ja niillä on mielenterveyttä tukevia vaikutuksia. Osallistujat kommunikoiivat eläinten läsnä ollessa joka kerta enemmän toistensa sekä eläinten kanssa ja jopa valikoivat joukosta oman suosikin. Tämän voidaan katsoa lisäävän osallistujan osallisuuden ja toimijuuden tunnetta. Erilainen ohjelma päivään, kokemus alpakoiden kanssa toimimisesta, tunnetilojen aktivointi nosti voimaantumisen tunnetta. Tutkimuksissa on osoitettu, että eläimen ollessa läsnä, vuorovaikutus lisääntyy ja hyvän olon tunne nousee sen mukana. Menetelmistä tulleet tulokset tukivat tätä väitettä. Osallistujat kokivat toiminnan positiivisena ja jokainen osallistuja lähtisi mielellään toimintaan jatkossakin mukaan, jos heille tilaisuus tarjoutuisi.

Tuloksemme tukevat myös Salmelaa (2013, 9), jonka mukaan eläinavusteinen toiminta voi olla kuntoutusprosessin yksi osa ja eläinten ja luonnon vaikutus kuntoutujan hoidossa on terveyttä ja kuntoutumista edistävä. Collin-Kaajala (2013, 118) kertoi, että pelkkä alpakkalauman seuraaminen rauhoittaa ja antaa positiivista tunnetta. Hän mainitsi myös, että eläimen hiljaisen läsnäolon avulla voi tunnistaa oman olotilansa ja ryhmästä tuleva voima ja eläimen läsnäolon taito luovat hyväksytyksi tulemisen tunnetta ilman suoriutumisen paineita. Mielenterveyskuntoutuja voi mielestämme hyötyä huomattavasti alpukka-avusteisesta toiminnasta ja alpukka-avusteinen toiminta voi olla merkittävä tuki hänen kuntoutumisprosessissaan.

Tulokset auttoivat ymmärtämään alpakka-avusteisen kuntoutuksen merkityksellisyttä kuntoutujalle ja miten se edistää kuntoutumista. Vuorovaikutus on oleellinen ja monitahoinen kytkentä kuntoutumisprosessin osana kuntoutujan näkökulmasta. Tärkeänä nähtiin kumppanuussuhde, dialogi, ymmärrys ja vilpitiön eläimen hyväksyntä.

Mielestämme työmme oli hyvin ajankohtainen ja myös tarpeellinen, koska alpakka on vielä suhteellisen tuntematon tutkimuskohde toi esille, että alpakka soveltuu eläinavusteiseen toimintaan. Harjoitusten jälkeen yhteen kootuista palautteista ja tuloksistamme totesimme myös, että alpakka -avusteinen toiminta on mielenterveyskuntoutujille mieluista toimintaa. Harjoitteiden palautteista nousi esille useita mielenterveyttä tukevia sekä edistäviä vaikutuksia.

Eläinavusteinen toiminta suomessa etsii vielä paikkaansa ja kaipaa organisointia (Kahilaniemi, 2016, 21). Nykyään toiminta on vielä aika järjestäytymätöntä ja tietoa löytyy niukasti. Eläinavusteista toimintaa koskevia tutkimuksia ja selkeätä tietoa toiminnan tuomista hyödyistä tarvitaan, jotta toiminnalle voidaan asettaa kriteerit ja sen tuomat hyödyt voidaan tunnistaa sosiaali- ja terveysalan työssä.

12.2 Alpakasta hyvää mieltä -prosessin arviointi

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä ja haasteellinen. Siihen on alussa liittynyt paljon epävarmuustekijöitä ja niiden sietämistä. Kolmen harjoitepaketin testauskerran järjestäminen ja niiden aloittaminen tyhjästä oli valtava ponnistus. Vielä suuremmaksi ponnistukseksi koimme, emme niinkään teorian etsimisen ja valikoimisen, vaan itse kirjoittamisen ja tietokoneella istumisen sekä raportin kirjoittamisen. Nyt meillä on mielestämme kuitenkin kasassa vahva teoriapohja toiminnalle ja tästä on hyvä jatkaa ryhmien suunnittelua ja toiminnan kehittämistä. Harjoitepaketin työstäminen selvitti meille, mitä tuotos sisältää, mitä se ei sisällä ja miten tuotosta voi muokata eri asiakkaiden tarpeisiin ilman, että kaikkea tarvitsee joka kertaa suunnitella uudelleen alusta. Kokonaisuudessaan tunnemme saavuttaneemme ne tavoitteet, mihin opinnäytetyössä tähtäsimme. Myös toi-

meksiantaja on tyytyväinen osallistujista saatuun kokemukseen ja koki harjoitepaketin helpottaneen oman toimintansa jäsentelyä eläinavusteisesti toimivana ohjaajana.

Olemme perehtyneet teoriassa sosiaaliseen kuntoutukseen, luonto- ja eläinavusteiseen toimintaan, Green Care-toimintaan, luonnon ja eläimien vaikutuksiin kuntoutumisessa, toiminnallisiin ja luoviin menetelmiin kuntoutuksessa sekä alpakaan kuntoutumisen tukena. Tämän jälkeen olemme laatineet havainnointisuunnitelman (liite 1), jonka pohjalta olemme havainnoineet alpakan vaikutusta osallistujaan järjestämässämme ryhmätoiminnassa. Havainnoinnin tuloksia tarkasteltaessa havaitsimme niiden olevan keräämämme teoriapohjaa tukevaa.

Suunnittelemamme kolme tapaamiskertaa toteutui. Ainoastaan yhdellä tapaamiskerralla yksi ryhmäläisistä ei päässyt osallistumaan ja yhdellä kerralla oli yksi uusi osallistuja. Jokaisesta tapaamisesta saimme tarvittavan määrän havainnointimateriaalia tulosten arviointia varten sekä kyselylomakkeesta, jonka annoimme osallistujille täytettäväksi myöhemmin. Toiminnallisesta osuudesta opimme suunnittelun tärkeydestä sekä havainnoinnin kirjaamisesta.

Suunnittelimme havainnointirungon ja keräsimme havaintojamme osallistujien ja alpakoiden yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta sekä menetelmien toimivuudesta ja havaitsimme, että jokainen sai luotua vuorovaikutusta alpakan kanssa. Jokainen osallistuja piti toimintaa positiivisena ja toi haastattelussa esille positiivisena asiana alpakan luonnetta ja sitä, miten helppoa alpakkaa on lähestyä sen luonteen vuoksi.

Eläin myös vähentää yksinäisyyden tunnetta, masennusta ja ahdistuksen kokemuksia sekä niin sanotun stressihormonin, kortisolin, määrää ihmisen veressä (Kahilaniemi 2016, 19). Yksikään osallistujista ei kertonut, että toiminta olisi laskenut hänen mielialaansa ja aiheuttanut pahaa mieltä. Sen sijaan saimme haastattelussamme vastauksia, että toiminnasta jäi hyvä mieli ja toiminta ja kokemus mukava.

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkivalla ja kehittäväällä otteella tehty ja tämän tulisi näkyä myös opinnäytetyössä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kaikki mitä tehdään, pohjautuu teoriaan. Parityönä tehtäessä työssä tulisi laatia selkeä työnjako ja tätä olisi myös noudatettava. (Vilka & Airaksinen 2003, 51–56.) Teimme opinnäytetyömme parityönä ja jaoimme molemmille tehtävät mahdollisimman tasapuolisesti. Etsimme teoratietoa useista eri tietokannoista niin suomesta kuin ulkomailta sekä kirjastosta. Osallistuimme molemmat tiedonhakuun sekä toiminnallisen osuuden harjoitteiden testauskerroille. Teimme myös molemmat muistiinpanoja päiväkirjaamme varten ja kävimme yhdessä läpi muistiinpanojamme.

Eläimen ja ihmisen suhde on paljon monisäikeisempi, kun ihmisen ja toisen ihmisen välinen. Ruumiinkiellä tapahtuva kommunikointi eläimen kanssa on usein hyvin tehokasta, verrattuna verbaaliseen vuorovaikutukseen. Eläimen kanssa kommunikointi tapahtuu ruumiinkielellä, mikä on usein myös tehokkaampaa kuin sanallinen vuorovaikutus. Ihminen tulee hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on eläimen kanssa ja se näkee jokaisen tasavertaisena. Eläimen kyky olla läsnä tässä hetkessä, on harvinaista meidän keskuudessamme. Eläin antaa seuraa, ystävyyttä ja edistää positiivisia ihmissuhteita. (Honkanen 2013, 22.)

Tulokset harjoitepaketin toimivuudesta ja sille määriteltyjen tavoitteiden toteutumisesta perustuvat harjoitteiden testaamisen ohjauskerroilla tehtyihin havaintoihin ja haastatteluihin, jotka osaltaan tukevat eläimen läsnäolon positiivisia vaikutuksia mielialaan. Myös toimeksiantajan palaute on ollut tärkeä tulosten arvioinnissa. Tulokset olemme analysoineet muistiinpanoistamme, joita olemme tehneet harjoitteiden testaamiseen tarkoitetuilla ohjauskerroilla. Muistiinpanot koostuvat havainnoinnistamme ja osallistujien kanssa käydyistä haastatteluista.

Harjoitepaketin harjoitteet olivat pääosin sellaisenaan sopivia, vain yksi harjoite täytyi jättää pois turvallisuuden vuoksi ja vaihdoimme muutamien harjoitusten paikkoja. Menetelminä haastattelu ja havainnointi olivat toisiaan tukevia ja kyselylomakkeen avulla jokainen sai vastata kysymyksiin itsenäisesti

12.3 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme ottaneet huomioon parhaamme mukaan osallistujien yksityisyyden. Opinnäytetyön keskusteluun ja palautekyselyyn osallistuneille painotettiin, ettei osallistuminen tule tuottamaan osallistujille haittaa eikä siitä tule olemaan vai-
vaa. Muun muassa tästä syystä keskustelut pyrittiin toteuttamaan harjoitusten testauskertojen yhteydessä ja osallistujat saivat tehdä palautekyselyn kotonaan. Osallistujille tuotiin esille useaan otteeseen vapaaehtoisuutta sekä kysymysten ohittamisen ja keskeyttämisen mahdollisuutta. Kaikki kerätty tieto anonymisoi-
tiin, eikä sitä luovuteta missään olosuhteissa ulkopuolisille.

Kun teimme tutkimusta, eteemme tuli paljon erilaisia kysymyksiä. Me ihmiset voimme ymmärtää mitä etiikka on eri tavalla arkielämässä. Häilyvä raja mikä on oikein ja mikä väärin on mahdollista. Listatut periaatteet aiheesta ovat kuitenkin olemassa ja ne on hyväksytty tehdessä tutkimusta. Ohjeet on laadittu opetus-
ministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan toimesta (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 23). Eettisyyteen vaikuttavat seikat liittyivät lähinnä menetelmiin, joilla keräsimme aineistoa. Pidimme tärkeänä luottamusta ja ano-
nymiteettiä opinnäytetyön vaiheiden aikana ja sen jälkeen. Näistä syistä ja osal-
listujien henkilöllisyyden salaamiseksi emme mainitse työssämme keskusteluun ja palautekyselyyn osallistuneiden ikää, sukupuolta tai synnyinpaikkaa. Varmis-
timme myös tutkimuslupien kirjoittamisella, että kunnioitamme jokaisen ihmisar-
voa.

Alpakoiden kanssa työskentely tapahtui suurimmaksi osaksi ulkona, jolloin huomioimme mahdollisen allergisen yliherkkyyden. Jos asiakkailta on allergiaa, voidaan heitä ohjata ottamaan allergialääke jo etukäteen haittojen minimoimiseksi. (Salovuori 2014, 62.) Harjoitusten testaaminen käytännössä toteutet-
tiin toimeksiantajan pihapiirissä ja osaksi alpakoiden tallissa. Eläinavusteisessa työskentelyssä eläimen, tässä tapauksessa alpakoiden hyvinvointi on keskeistä työn laadun sekä toiminnan kannalta. Eläimen kohtelua säätelee eläinsuojelula-
ki, jonka päämääränä on suojata eläintä parhaalla mahdollisella tavalla kärsi-
mykseltä, kivulta ja tuskalta. Lain tarkoituksena on myös edistää eläinten hyvin-

vointia ja hyvää kohtelua. (Eläinsuojelulaki 247/ 1996.) Tämän lain puitteissa pidimme huolen alpakkan levosta ja ruokinnasta. Huomioimme myös sen, että alpaka tarvitsee paljon palautumisaikaa ja lepoa, emme rasittaneet eläimiä liikaa. Harjoitusten aluksi varmistimme aina toimeksiantajalta, että alpakat ovat terveitä.

Opinnäytyössä lähteiden etsimiseen ja valitsemiseen on osattava suhtautua tarpeeksi kriittisesti sekä harkiten. On osattava ottaa huomioon lähteen julkaisuvuosi ja pyrkiä jättämään yli 10 vuotta vanhat lähteet pois. Lähteiden laatuun on myös syytä kiinnittää huomiota. Yritimme löytää mahdollisimman tuoreita sekä alan asiantuntijan kirjoittamia lähteitä. Lisäksi pyrimme löytämään alkuperäisen lähteen, jotta vältämme tiedon liiallisen muuttumisen. On myös hyvä huomioida, että tärkeintä ei ole lähteiden määrä, vaan se, että löytää sopivat lähteet (Vilkkä & Airaksinen 2004, 72–76).

Sopivien lähteiden löytäminen oli haastavaa ja aikaa vievää ja lähteiden löytäminen oli myös vaikeaa, koska tietoa ja tutkimuksia alpakoista löytyy vähän. Lisäksi olimme kriittisiä sen suhteen mitä aineistoa käytämme lähteinä, joten näistä syistä alku oli hidasta.

Luotettavuutta saimme lisättyä, kun käytimme useampia menetelmiä kerätessämme aineistoa kasaan (Hirsjärvi ym. 2010, 234). Hyödynsimme keskustelun tukena havainnointia, se lisäsi luotettavuutta. Luotettavuutta vähentää esimerkiksi se, ettei kaikkia kommentteja kuullut välttämättä juuri niin kuin osallistujat kertoivat (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.) Kaikki mitä saimme kirjoitettua muistiin, oli käyttökelpoisia havaintoja, joten ne sai helposti purettua oikeaan muotoon. Näiltä osin tutkimuksemme oli luotettava mielestämme. Tekemämme tutkimus toistettuna uudelleen, voisi olla, että saadut tulokset voisivat olla poikkeavia, uskomme kuitenkin, että lähelle samoja tuloksia voitaisiin päästä. Olemme havainnoineet eri tavalla kuin toiset ihmiset, koska näemme ympäröivän maailman oman elämämme kautta. Tekemämme havainnot, jotka olivat keskeisessä roolissa, ovat havaintoja, joita ehkä muutkin olisivat mahdollisesti saaneet. Etuna oli se, että toinen meistä tunsu osallistujia työnsä kautta jo entuudestaan.

12.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyön prosessimme on ollut erittäin merkityksellinen. Olemme tehneet opinnäytetyötä kahdestaan ja jakaneet toisillemme tietoa ja pohtineet yhdessä vastauksia esille noussiin kysymyksiin. Yhdessä työtä tehdessä etuna on se, että voimme kysyä apua ongelmatilanteessa toisiltamme. Olemme molemmat tehneet omia muistiinpanojamme ja jakaneet niitä toisillemme ja reflektoineet niin yhdessä kuin yksinämme toimintaamme.

Olemme molemmat syventyneet opinnoissamme kuntoutukseen ja eläinavusteisuus on molempia kiinnostava aihe. Halusimme kehittää alpakka-avusteista toimintaa, koska alpukka on vielä suhteellisen uusi eläinavusteisessa toiminnassa käytettävä eläin ja tutkimuksia ja tietoa siitä löytyy vielä suhteellisen vähän. Haluaisimme käyttää myös tulevaisuuden työssämme alpakkaa, sekä mahdollisesti myös muita eläimiä kuntoutustyössä ja opinnäytetyön tekeminen aiheesta toi yhä enemmän varmuutta tähän pyrkimykseen ja saimme samalla lisää tärkeää tietoa aiheesta.

Olemme opinnäytetyötä tehdessämme oppineet paljon eläinavusteisuudesta kuntoutuksessa. Useamman kerran opinnäytetyötämme tehdessä olemme pohtineet sitä, onko meillä tarpeeksi tietoa ja kokemusta sopivien menetelmien kehittämiseen. Apunamme luonnollisesti oli myös toimeksiantajamme, jolla on paljon tietoa ja kokemusta alpakatoiminnasta. Häneltä kysyimme neuvoja ja vinkkejä, kun niitä tarvitsimme. Päätimme myös jo heti opinnäytetyömme alussa, että pidämme päiväkirjaa menetelmien testaamisesta ja kirjasimme päiväkirjaamme ylös tarkkaan myös vapaassa keskustelussa esille tulleet asiat ja mielipiteet. Kirjaaminen helpotti huomattavasti asioiden muistamista myöhemmin.

Prosessina opinnäytetyömme tekeminen oli monipuolinen ja eteni konstruktiivisen mallin mukaisesti aloitusvaiheesta viimeistelyvaiheeseen. Toteutimme opinnäytetyötämme tutkimuksellisella asenteella ja käytännön läheisesti. Kuntoutujien kanssa käydyt keskustelut sekä heiltä saamamme palautteet ja mielipi-

teet toivat entistä vahvemmin esille alpakka-avusteisen toiminnan hyödyllisyyden. Saimme myös lisää itsevarmuutta ja kokemusta, jonka kautta kasvatamme ammatillista identiteettiämme. Haluaisimme myös jatkossa olla kehittämässä eläinavusteisuutta sosiaalialan työn tueksi ja tuoda tätä esille tulevaisuuden työssämme. Parityöskentely vahvisti tiimityötaitojamme ja parityön lisäksi teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajamme kanssa, jolta saimme yhteisöllistä ja ammatillista tukea prosessimme eri vaiheissa.

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme oppineet miten suunnitella toiminnallista opinnäytetyötä, tekemistä ja ryhmänohjaustaitoja. Osallistuja ryhmien vetämiseen toi apua molempien kokemus erilaisten ryhmien ohjaamisesta. Osallistujat olivat mielellään mukana harjoitepaketin kokeilussa ja toiminnassa kanssamme, joten toiminta heidän kanssansa oli mielekästä ja sujuvaa. Toiminnallisen vaiheen aikana opimme lisää aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävästä työstä. Alpakka-avusteisen toiminnan vaikutuksia ja osallistujien kokemuksia oli mielekästä havainnoida. Meillä vahvistui ajatus siitä, että alpakka-avusteisella toiminnalla on positiivinen vaikutus muun muassa oma-aloitteisuuteen, koska osallistujien oli välillä houkuteltava alpakkaa, jotta siihen sai kontaktia. Lisäksi esiin nousi positiivisia vaikutuksia sekä yksilön että osallistujien osallistujien vuorovaikutukseen ja mielialaan.

12.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Jatkotutkimusidea nousi esille, kun huomasimme talviajan vaikuttavan menetelmien testaamiseen. Uskomme vahvasti alpakka -avusteisen toiminnan hyötyihin ja olisi mielenkiintoista, jos joku tekisi jatkotutkimuksen, jossa myös lähi-luonto olisi enemmän yhdistetty menetelmiin mukaan. Lämpimänä vuodenaikana tällainen tutkimus olisi helpompi ja miellyttävämpi osallistujille toteuttaa.

Alpakkaa voidaan käyttää myös muiden asiakasryhmien kanssa työskennellessä, joten olisi mielenkiintoista myös lukea tutkimuksia muiden asiakasryhmien kanssa tapahtuvasta toiminnasta. Esimerkiksi vammaisten tai erityislasten kanssa tapahtuvaan alpakka avusteisen toiminnan ja osallistujien mielipiteiden

lukeminen toiminnasta olisi kiinnostavaa ja toisi hieman vertailupohjaa hankkimimme tuloksiin ja mielipiteisiin aikuisten mielenterveyskuntoutujien kanssa tapahtuvasta toiminnasta. Hyötynä tästä voisi myös olla se, että alpakan mahdollisuudet kuntoutumisen tukena kyettäisiin tunnistamaan ja huomioimaan monipuolisemmin, kun esille tuotaisiin useampia tutkimuksia eri asiakasryhmien kanssa tapahtuvasta toiminnasta. Samalla myös ehkä vielä hieman tuntemattomampi alpaka tulisi tunnetummaksi ja tämä voisi madaltaa kynnystä alpaka-toimintaan mukaan lähteville tai sitä harkitseville.

Lähteet

- Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M, Kastu, R., Sipi, S. & Varonen, H. 2019. Toimii. Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Barker, S. & Dawson, K. 1998. The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services* 49,797–801.
- Birmingham News. 2019. How alpaca therapy is being used to help a string of conditions- with amazing results.15.3.2019.
<https://www.birminghammail.co.uk/special-features/how-alpaca-llama-helping-people-16152093>. 7.4.2020
- Collin-Kajaala, J. 2013. Alpakat ja laamat toimintaterapiassa. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.) *Karvaterapiaa*. Helsinki: Solution Models House, 116–124.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eläinsuojelulaki 247/1996
- Green care finland. 2018 Mitä on Green care? <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. 1.2.2019.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E., Suomela- Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimus. Työpapereita 140/2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>. 4.4.2020
- Hallgren, Anders 1991. *Ihmisen paras ystävä*. Helsinki: Tammi.
- HELMi 4/2006. Kissa saa Marjan iloiseksi & Eläintenkesyttäjän eläimet, 6–7.
- Heikkilä–Laakso, Kristiina & Heikkilä, Jorma 1997. Innovatiisuutta etsimässä – Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. *Tutki ja kirjoita*. 15.-16. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu- Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Holmberg, J. 2016. *Hoitajana mielensterveys- ja päihdetyössä*. Edita Publishing Oy. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Honkanen, T. 2013. *Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-24033>. 18.4.2020.
- Huhtinen-Hilden, L. & Karjalainen, A. 2019. *Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen*. Teoksessa Karjalainen, A (toim.). *Luovan toiminnan työtavat*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 20.2.2020.
- Högfors, A. 2011. *Eläinavusteinen terapia. Esite laaman ja alpakan avulla toteutettavasta terapiasta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011092113145>. 4.9.2019.
- Ikäheimo, K. 2013. *Karvaterapiaa*. Helsinki: Yliopistopaino Helsinki.

- Independent. 2019. The magic of therapy llamas.
<https://www.independent.co.uk/news/health/magic-therapy-llama-nursing-home-disability-a9208696.html>. 29.1.2020.
- Jokinen, Tapani 2001. Tuotekehitys. 6. korjattu painos. Helsinki: Otatieto.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistamisen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Tampere: Voimatassu Ky.
- Kivikari, P & Sirkkola, H. 2003. Alpakka. Kasvattajan käsikirja. Helsinki: Vet.Eliö julkaisut, 29–30.
- Koukku, S & Tervahauta, M. 2017. Eläinavusteinen kuntoutus- Palveluesitteen laatiminen. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017060212004>. 4.9.2019.
- Kuhanen, C, Oittinen, P, Kanerva, A, Seuri, T, Schubert, C. 2012. Mielenterveys-hoitotyö. 1.-2. painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Kuntoutusportti 2018. <https://kuntoutusportti.fi/>. 29.9.2019
- Lahti, J. & Pienimäki, A. 2006. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, V & Vilkkumaa, I. (toim.). Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Gummerus Oy
- Laurell, Leena; Nordman, Pia & Suvikas, Annukka 2007. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita
- Lumotarha 2013. Toiminta. <http://www.lumotarha.fi/toiminta.php>. 4.9.2019.
- Lehtinen, T. 2015. Eläinavusteisen toiminnan pilotointi alpakkatilalla. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [www.theseus.fi:10024/104449](http://www.theseus.fi/10024/104449). 4.9.2019.
- Malmberg, K. 2015. Eläinterapiassa. Laama ei vaadi mitään. Hyvä terveys. https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/laama_ei_vaadi_mitaan. 2.2.2020.
- Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja
- Ojanperä, P. 2019. Eläimistä voi olla uskomaton apu terapiassa. Eläimistä saa turvaa. Keskipohjanmaa <https://www.keskipohjanmaa.fi/uutinen/559919>. 18.4.2020.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Pet Partners. 2019. Learn.Terminology. <https://petpartners.org/>. 29.9.2019.
- Pirkola, S. & Sohlman, B. (toim.).2005. Mielenterveysatlas. Tunnuslukuja Suomesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Rytkönen, K. 2018. Tassutoimija. Harjoitepaketti nuoren itsetunnon tukemiseksi koira-avusteisin harjoittein. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018121120823>. 28.9.2019.
- Saaranen-Kauppinen, A.& Puusniekka, A. 2006. Ryhmähaastattelu. Kvali-MOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_4.html.24.2.2020.
- Salmela, J. 2013. Viidakkoportaati. Eläinavusteisen valmentajan opas. Kokkola: Kirjapaino Välikangas Oy.
- Saló-Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>. 26.3.2020.

- Salonen, K., Eloranta S., Hautala, T. & Kinon S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön –opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta, 19.
- Soini, K & Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care- toimintatapaa. Teoksessa E. Vehmasto (toim.) MTT-Kasvu 20-Green Care toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT.8–28. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>. 5.9.2019
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Suomen alpaka- ja laamayhdistys ry. 2018. Tietoa eläimistä. yleistä kamelideista. <https://www.alpaca.fi/tietoa-elaimista/yleista-kamelideista/>. 5.9.2019.
- Suojanen, U. 2014. Toimintatutkimus ammatillisen kehittymisen välineenä. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>. 29.3.2020.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>. 21.10.2019.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 7.3.2020.
- Tiuraniemi, J. 1993. Yksilö, ryhmä, organisaatio. Sosiaalipsykologian perusteita. 2. p. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A 15.
- Toikko, t & Rantanen, T. 2009. tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Esa Print, 279.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2015:67. Helsinki: ISS:n verkkojulkaisu 1797–3562. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1. 29.3.2020.
- Verner. 2020. Ammatillisille. Voimaantuminen. <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>. 12.4.2020.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino.Oy.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003.Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkkumaa, I. 2012. Mielenterveyskuntoutus etsii paikkaansa. Teoksessa Vuorikuru, I. (toim.) Mielenterveyskuntoutus ja työhön paluu. Jyväskylä: Bookwell Oy, 29–46.
- Voimaa! -hanke 2018. Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 4.9.2019.
- Yle 2013. Uutiset. Ajanvietto alpakan kanssa rentouttaa. <https://yle.fi/uutiset/3-6642553>. 5.9.2019.

Yli-Viikari, A & Haapasaari, M. 2013. Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa Ikäheimo, K. (toim.). Karvaterapiaa. Helsinki: Solution Models House, 99–100.

Havainnointisuunnitelman runko Alpakka- avusteisten menetelmien testauksiin liittyville ohjauskerroille.

1. Asiakkaan toiminta harjoitusten aikana.
 - Miten henkilö lähestyy alpakkaa?
 - Miten hän ottaa kontaktia alpakkaan?
 - Henkilön oma toimintakyky ja mieliala tilanteessa?
 - Miten henkilö itse kokee sen hetkisen tilanteen ja harjoituksen?

2. Asiakkaan ja alpakan välinen yhteistyö
 - Onnistuuko kontaktin saaminen ja jos onnistuu, niin miten?
 - Missä tilanteissa henkilön ja alpakan yhteistyö toimii parhaiten?
 - Miten alpakka lähestyy henkilöä eri tilanteissa?

3. Harjoitteiden toimivuus
 - Onnistuivatko harjoitukset suunnitellulla tavalla?
 - Mitkä harjoitukset toimivat hyvin?
 - Mitä positiivisia asioita nousi esiin?
 - Missä harjoituksissa mahdollisesti haasteita?
 - Mitä mieltä osallistujat olivat harjoituksista?
 - Millainen mieliala osallistujilla on harjoitusten aikana ja jälkeen?

Kysely Lumotarhan alpakatoimintaan osallistuneille

Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta otamme mielellämme mielipiteenne vastaan, jotta alpakatoimintaa voidaan jatkossakin kehittää kuntoutusta tukevaksi toiminnaksi.

- 1) Asteikolla 1-5, minkä arvosanan antaisit alpakoiden kanssa tehdyille menetelmille (arvostelee jokainen kohta erikseen asteikolla 1-5)

Alpakoihin tutustuminen ja alpakoiden esittely _____

Hoitotoimenpiteet ja ruokinta ja samalla yleistietoa alpakoista _____

Alpakoiden vapaa tutustuminen sinuun. Karsinassa istuen tuolilla tai alpakoiden lähellä muuten oleskellen, niin että ne pääsivät halutessaan luoksesi ottamaan kontaktia _____

Alpakan taluttaminen lähiluonnossa ja pihapiirissä samalla kuulostellen ja seuraten alpakan tuntemuksia ja sen reagoitua käsittelyyn _____

Alpakoiden ja niiden käyttäytymisen seuraaminen alpakoiden omassa tilassa _____

Alpakoiden ruokkiminen ja saatu tieto niiden hoidosta _____

Villan käsittely: karstausta sekä huovutus _____

Alpakoiden valokuvaus _____

Sinusta ja alpakoista otettu/ otetut yhteiskuvat _____

- 1) Mikä erityisesti jäi mieleen / Mistä erityisesti tykkäsit?
- 2) Jos valitsisit vastaavanlaisen hevosten kanssa tapahtuvan toiminnan ja alpakoiden kanssa tapahtuvan toiminnan välillä, niin kummanko valitsisit ja miksi?
- 3) Oliko alpakoissa tai niiden käyttäytymisessä erityisesti jotakin mikä jäi mieleen? Lähtisitkö jatkossakin vastaavanlaiseen toimintaan mukaan?

Arviointi asteikko 1–5. Kysely Lumotarhan alpakkatoimintaan osallistuneille.
Arviointinumerona 5 on paras ja 1 on huonoin, seuraavilla merkityksillä:

5 = Erinomainen

4 = Hyvä

3 = Kesinkertainen

2 = Välttävä

1 = Huono

Alpakan käyttö aikuisten mielenterveyden kuntoutuksessa

Tutkimuspaikka: Lumotarha, Kurolanlahdentie 99, 71670 Kurolanlahti

Tutkimuksen toteuttajat: Tarja Vihonen, Jaana Räsänen (Karelia Amk)

Olen antanut luvan kysyä _____ asiakkaita mukaan opinnäytetyön tutkimukseen, jossa tutkitaan alpakan käyttämistä aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukena. Olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle suullisesti ja minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedossani on, että jokainen asiakas lähtee mukaan toimintaan vapaaehtoisesti. Tutkimuksesta kerättyjä tietoja ei käytetä muuhun tarkoitukseen ja tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Jokaisen osallistujan kanssa käydään henkilökohtainen suostumus opinnäytetyön tutkimukseen läpi ja he voivat itse päättää osallistumisensa sekä sen saako heitä kuvata tutkimukseen.

Allekirjoituksellani vahvistan, että olen antanut luvan kysyä Provesta Oy:n Kotisataman asiakkaita mukaan kyseiseen tutkimukseen

Päivämäärä

Allekirjoitus

Suostumus vastaanotettu

(Suostumuksen vastaanottaja)

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEEN***Alpakan käyttö aikuisten mielenterveyden kuntoutuksessa*****Tutkimuspaikka: Lumotarha****Tutkimuksen toteuttajat: Tarja Vihonen, Jaana Räsänen (Karelia Ammattikorkeakoulu)**

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyön tutkimukseen, jonka tarkoituksena on **tutkia alpakan käyttöä aikuisten mielenterveyden kuntoutuksessa**. Olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle suullisesti ja minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Tiedot antoi _____ - ___ / ___ / 20 ____. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta eikä peruutukseni vaikuta kohteluuni tai saamaani hoitoon millään tavalla. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Annan suostumukseni siihen, että tutkimustoiminnasta otetaan kuvia ja kuvia voidaan mahdollisesti käyttää tässä tutkimustyössä, kuvia ei käytetä muussa yhteydessä.

___ Kyllä _____ Ei

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Tutkimustyöhön osallistuvan nimi, syntymäaika ja osoite

Päivämäärä Allekirjoitus

Suostumus vastaanotettu

Tarja Vihonen ja Jaana Räsänen Allekirjoitukset
(Suostumuksen vastaanottaja)

Ei julkiseen käyttöön.

O=osallistuja	O1	O2	O3	O4
Alpakkoihin tutustuminen	5	3	5	5
1.Hoitotoimenpiteet	5	5	5	5
2.Vapaa tutustuminen	4	3	5	5
3.Taluttaminen	1	5	1	5
4. Käyttäytymisen seuraaminen	4	3	5	5
5.Ruokkiminen	4	5	5	5
6.Villan käsittely	3	4	5	5
7.Valokuvaus	4	3	4	5
8.Yhteiskuvat	1	3	5	5