



Alpakka -avusteinen toimintaterapia nuorille mielenterveyskuntoutujille

Taina Björnholm

Jenni Ruotsi

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2021

Sosiaali- ja hyvinvointialat

Toimintaterapeutti (AMK)

Björnholm, Taina & Ruotsi Jenni

Alpakka -avusteinen toimintaterapia nuorille mielenterveyskuntoutujille

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2021, 48 sivua

Sosiaali- ja terveystalat, toimintaterapian tutkinto- ohjelma, Opinnäytetyö AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Eläinavusteiset interventiot ovat ajankohtaisesti kasvavassa roolissa osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita edistämässä ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Eläimen ja ihmisen välinen vuorovaikutus tukee ihmisen terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä motivaatiota ja mielihyvää sekä tukemalla kommunikaatio-, tunne-, ja sosiaalisia taitoja.

Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena on tukea palveluntarjoajaa kehittämään omaa toimintaansa tarjoamalla tietoa eläinavusteisesta toimintaterapiasta. Kehittämistyön tavoitteena oli laatia alpakka- avusteisia esimerkkiharjoitteita tutkimusnäyttöön perustuen vastaamaan nuorten mielenterveyskuntoutujien toiminnallisia haasteita sekä muodostaa analyysirunko ryhmämuotoisen alpakka- avusteisen toimintaterapian sisällön tuottamisen tueksi.

Kehittämistyössä toteutettiin spiraalimallin mukainen prosessi, jossa kehittämisen perusteluita, tiedon organisoimista ja toteutusta täsmennettiin syklimäisenä prosessina. Kehittämisprosessissa oli suunnitteluvaihe, jonka jälkeen toteutusvaihe sisälsi tiedonhakua, taustateorian kirjoittamista sekä harjoitteiden laatimista. Harjoitteita tarkennettiin testauksen ja arvioinnin jälkeen. Kehittämistyössä tiedonhakua tehtiin kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista, kirjallisuudesta sekä internetlähteistä koskien nuorten mielenterveyskuntoutujien toiminnallisia haasteita sekä eläinavusteisen terapian hyötyjä ja vaikuttavuutta.

Kehittämistyön lopputuotoksena toimeksiantajan käyttöön valmistui neljään eri toiminnalliseen haasteeseen vastaavaa esimerkkiharjoitetta sekä analyysirunko, joita toimeksiantaja voi hyödyntää alpakka- avusteisia toimintaterapiapalveluita tuottaessa.

Avainsanat (asiasanat)

eläinavusteinen toimintaterapia, alpakka- avusteinen, nuoret, mielenterveys, toiminnallisuus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Liite 1 on salassa pidettäviä, ja se on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon peruste Julkisuuslain 621/1999 24§, kohta 17, yrityksen liike- tai ammatillisuus. Salassapitoaika on kymmenen (10) vuotta, salassapito päättyy 17.5.2031.

Björnholm, Taina & Ruotsi, Jenni

Alpaca- assisted occupational therapy for young mental health rehabilitees

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2021, 48 pages

Engineering and technology. Degree Programme in Energy and Environmental Technology. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Animal assisted interventions are currently playing an increasing role as part of social and health services in promoting human health, well-being and quality of life. Interaction between animal and human supports human health and well-being by enhancing motivation and pleasure and by supporting communicative, emotional and social skills.

The thesis is a research-based development assignment, the purpose of which is to support the service provider to develop its operations by providing information about animal assisted occupational therapy. The aim of the development work was to develop alpaca assisted example exercises based on research evidence to meet the occupational challenges of young mental health rehabilitees and to form an analytical framework to support content production of group-based alpaca assisted occupational therapy.

The development work was carried out according to spiral model, in which the progress of the work is outlined as a continuous cycle and during the process the reasonings, organization and implementation of the process were specified. The development process included a design phase, after which the implementation phase included information retrieval, writing background theory and the drawing up exercises. After testing and evaluating the exercises, the exercises were edited based on the information gained from tests. In the development work, information was sought from international and domestic databases, literature and internet sources regarding the occupational challenges of young mental health rehabilitees together with the benefits and effectiveness of animal assisted therapy.

As a final result of the development work, example exercises corresponding to four different occupational challenges and an analysis framework were completed for the client's use, which the client can utilize when providing alpaca assisted occupational therapy services.

Keywords/tags (subjects)

Animal assisted occupational therapy, alpaca assisted, the young, mental health, functionality

Miscellaneous (Confidential information)

Appendix 1 is confidential and has been removed from public work. Grounds for confidentiality Act on the Open-ness of Government Activities 621/1999 24§, section 17, business or professional secrecy of a company. Confidentiality period is ten (10) years, the confidentiality expires 17.5.2031.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet	3
3	Kehittämistyön tietoperusta ja lähtökohdat	4
3.1	Green Care	4
3.2	Eläinavusteisuus toimintaterapiassa.....	6
3.3	Alpakat terapiatyössä.....	8
3.4	Kohderyhmänä nuoret mielenterveyskuntoutajat	9
4	Kehittämistehtävän eteneminen	10
4.1	Kehittämismenetelmä	10
4.2	Kehittämisprosessin kuvaus	11
4.3	Tiedonhaku.....	12
5	Harjoitteiden laatimisen lähtökohdat	13
5.1	Eläinavusteisuuden hyödyt mielenterveyskuntoutuksessa	14
5.2	Ryhmämuotoinen terapia nuorten mielenterveyskuntoutuksessa	15
5.3	Toiminnallisuus harjoitteiden laatimisen taustalla	16
5.4	Toimintaympäristön analyysi	17
5.5	Nuorten mielenterveysongelmaisten toiminnalliset haasteet	17
6	Valmiit harjoitteet	20
6.1	Minäkuvan vahvistaminen valokuvauksen keinoin	22
6.2	Tunnetaitojen vahvistaminen alpakkalaumaa havainnoiden	23
6.3	Alpakoiden hoitaminen itsestä huolehtimisen tukena	24
6.4	Toiminnanohjaustaitojen tukeminen toimintarata -harjoitteen avulla.....	24
7	Lopputuotoksen arviointi ja eettisyys	25
8	Pohdinta	26
	Lähteet	28
	Liitteet	33
	Liite 1. Valmiit harjoitteet	33

Kuviot

Kuvio 1	Kehittämisprosessin eteneminen	12
---------	--------------------------------------	----

Taulukot

Taulukko 1 Kehittämistyön vaiheet	11
Taulukko 2 Harjoitteisiin tehdyt muutokset	22

1 Johdanto

Eläinavusteisuus on nopeasti ja voimakkaasti kasvava työskentelymuoto (Ikäheimo & Järvi 2020, 8). Luonto- ja eläinavusteisuuden tarve on noussut yhteiskunnallisten muutosten myötä; yhä useampi suomalainen jää vaille luonto- ja eläinsuhteita asuessaan kaupungissa. Luonnon ja eläinten kanssa tapahtuva toiminta voi olla tärkeänä tukena kuntoutumisprosessissa esimerkiksi toimintakyvyn sekä arkirytmien osalta. Asiakaslähtöisten toimintamallien tarpeen sekä lisääntyneen tutkimustiedon ja myönteisten kokemusten kautta ovat eläinavusteiset interventiot eri asiakasryhmille laajentuneet ja monipuolistuneet. (Yli –Viikari ja Ylilauri 2019, 2.) Sosiaali- ja terveydenhuollon eläinavusteisissa interventioissa toimivat vuorovaikutuksessa asiakas, ammattilainen ja eläin, jossa eläin toimii tunteiden ja vuorovaikutuksen mallintajana (Hautamäki 2019, 13–14). Eläimen tuominen mukaan terapiatilanteeseen helpottaa kohtaamista ja luottamuksen syntymistä, luo tunteen turvallisesta ilmapiiristä sekä tuo terapiaan toiminnallisuutta, joka on tärkeää erityisesti nuorelle kuntoutujalle (Ikäheimo 2019, 103).

Suuret yhteiskunnalliset muutokset kuten kaupunkilaistuminen, teknologian kehittyminen sekä arvojen ja elämäntyylien monipuolistuminen ovat kasvattaneet mielenterveyden merkitystä yhteiskunnassamme. Muutosten myötä vaatimukset ihmisten kognitiivista ja psyykkisistä kyvyistä ovat kasvaneet. Vuosien 2020–2030 kansallisen mielenterveysstrategian tavoitteena on turvata mielenterveystyön tavoitteellisuus ja jatkuvuus muuttuvassa maailmassa. Mielenterveysstrategiassa yleisesti korostetaan sosiaali- ja terveysalan henkilöstön mielenterveysosaamisen sekä mielenterveyteen suunnattujen palveluiden ja niiden oikea-aikaisuuden lisäämistä. Ajankohtaisesti väestön ikääntyessä ja nuorten ikäluokkien vähentyessä on entistä tärkeämpää panostaa lasten ja nuorten hyvinvointiin, jotta mahdollisimman moni kykenee työelämään tulevaisuudessa. (Vorma ym. 2020, 10–11, 20–24.)

2 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyö perustuu työelämän tutkivaan kehittämiseen. Kehittämistyön tarkoituksena on tukea palveluntarjoajaa kehittämään omaa toimintaansa tarjoamalla tietoa eläinavusteisesta toimintaterapiasta. Kehittämistyön tavoitteena oli tutkimusnäyttöön perustuen laatia neljä alpakka-

avusteista esimerkkiharjoitetta vastaamaan nuorten mielenterveyskuntoutujien toiminnallisiin haasteisiin sekä muodostaa analyysirunko ryhmämuotoisen alpukka -avusteisen toimintaterapian sisällön tuottamisen tueksi. Kehittämistyössä selvitettiin kohderyhmän tyypillisimpiä toiminnallisia haasteita, joiden pohjalta suunniteltiin teemoihin sopivat harjoitteet, joita toimeksiantaja voi interventioissa käyttää. Kehittämistyössä hankittua tietoa voidaan käyttää perusteltaessa eläinavusteisen terapian hyödyllisyyttä nuoren mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa.

Kehittämistyön toimeksiantaja on Taikatarha, joka tuottaa luonto- ja eläinavusteisia virkistys- ja hyvinvointipalveluja sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloille sekä yksityisille henkilöille ja yrityksille. Yrityksen tavoitteena on tulevaisuudessa tarjota toimintaterapiapalveluja, eläin- ja luontoavusteinen terapia tulee olemaan yksi menetelmistä. Toimeksiantajalta nousseesta tarpeesta ja toiveesta kehittämistyön kohde- eläimeksi valikoitui alpakat.

3 Kehittämistyön tietoperusta ja lähtökohdat

3.1 Green Care

Green Care on ammattimaista ja tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa, jolla pyritään edistämään hyvinvointia ja elämänlaatua (Green Care 2020). Green Caren menetelmiä ovat puutarhan, maatilán ja luontoympäristön käyttö sekä eläinavusteisuus (Menetelmät 2020). Green Care- toiminnan ollessa hyvin laaja- alaista, voidaan Green Care- käsitettä pitää tietynlaisena katto- tai saateenvarjokäsitteenä kaikelle hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävälle luontoa hyödyntävälle toiminnalle. Suomessa Green Care- palvelut jaetaan sosiaali- ja terveyspalveluihin, kasvatukseen sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluihin. Luontoon perustuva kuntoutus ja kuntouttava toiminta ovat LuontoHoivan palveluja, kasvatukseen sekä yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua edistävä toiminta ovat LuontoVoiman palveluja. Green Care- palveluissa keskeistä on ympäristö, toiminta, vuorovaikutus, ohjattu luontokokemus sekä ohjaajan tarjoama yksilöllinen tuki. Green Caren peruselementit ovat luontoperustaisuus (luonto), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö), toiminnan perusedellytykset ovat ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus. (Luke, THL & GCF ry 2018, 4–14).

Kehittämistyössä lähestymme Green Care- toimintatapaa lähinnä suomalaisesta näkökulmasta. Teoria pohjautuu mm. Green Care Finland ry:n arvoihin ja Suomalainen Green Care- luontohoivan ja luontovoiman laatutyökirjaan, jonka ovat laatineet yhteistyössä Luonnonvarakeskus (Luke), Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Green Care Finland ry. (GCF). Laatutyökirjassa tarkastellaan Green Care-toiminnan ominaisia piirteitä ja se on tarkoitettu Green Care- palvelun laadunhallinnan työkaluksi, palvelujen kehittämiseen ja sen avulla voidaan osoittaa asiakkaalle, mikä palvelusta tekee Green Care- toimintaa (Luke, THL & GCF ry 2018, 3). Kehittämistyön toimeksiantajan toiminta perustuu Green Care ajattelumalliin. Green Care- ajatusmalli kulkee läpi koko kehitystyön muihin Green Caren perusedellytykset ja -elementit sekä eettiset ohjeet.

Suomessa Green Care on terminä uusi, mutta luontolähtöistä toimintaa tehty jo pitkään. Green Care on tapa jäsentää luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa ja siihen perustuvia palveluja ja on auttanut toimijoita kehittämään toimintaa moniammatillisesti. (Soini & Vehmasto 2014, 8.) Vuonna 2010 Suomeen perustettiin Green Care Finland ry. Perustajina oli joukko eri alojen edustajia, jotka halusivat hyödyntää palveluissa luontoyhteyden hyvinvointia edistävää vaikutusta. (Salovuori 2014, 14). Yhdistyksen tavoitteena on edistää alan toimijoiden verkostoitumista, lisätä Green Care -toiminnan näkyvyyttä sekä jäsentää sisältöjä (Soini & Vehmasto 2014, 18).

Green Care- ammattilainen työskentelee noudattaen lakeja, huolehtii oman ammattitaitonsa kehittymisestä ja ylläpitämisestä, toimii tavoitteellisesti ja vastuullisesti, huolehtii laadusta ja turvallisuudesta sekä toimii yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Asiakassuhteessa arvostetaan kokemuksellisuutta, osallisuutta ja luottamuksellisuutta. (Yhdistyksen eettiset ohjeet 2020.) Green Care- toiminnalla pyritään vahvistamaan ihmisen luontosuhdetta luontoelementtien hyvinvointia lisäävällä vaikutuksella. Green Care- palveluntarjoaja arvostaa luontoa ja ottaa huomioon toimintansa vaikutukset luontoon, sekä kunnioittaa ja suojelee eläimiä. Green Care- toiminnassa eläimet ovat yhteistyökumppaneita, joiden hyvinvoinnista, viihtyvyydestä ja turvallisuudesta Green Care- ammattilainen on vastuussa. Green Care- palveluntarjoajan tulee harkita menetelmien soveltuvuutta jokaisen asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja rajoitteita vastaaviksi. Green Care- toiminnan tulee olla aina tavoitteellista, vastuullista ja tutkimustietoon perustuvaa. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 98–100)

3.2 Eläinavusteisuus toimintaterapiassa

Eläinavusteisen työskentelyn AAI (Animal Assisted Interventions) termejä käytetään vaihtelevasti lähteestä riippuen. Green Care Finland ry jaottelee eläinavusteisen työskentelyn tavoitteelliseen eläinavusteiseen toimintaan AAA (Animal Assisted Activity) ja eläinavusteiseen terapiaan AAT (Animal Assisted Therapy) (Eläinavusteiset menetelmät 2020). Suomessa sosiaalipedagoginen eläintoiminta, kuten hevostoiminta ja tunnetaitovalmennus sekä eläinavusteinen pedagogiikka, kuten lukukoirat ja koirat koululuokissa, kuuluvat eläinavusteiseen toimintaan (Lääperi & Puromäki 2014, 74). Usean kansainvälisen järjestön (ISAAT, ISAZ, IAHAIO, Pet Partners) hyväksymien termien mukaan eläinavusteisesta (erityis-) opetuksesta käytetään termiä AAP (Animal-Assisted (Special) Pedagogy) (Ikäheimo 2013, 11).

Ikäheimo ja Järvi (2020) ovat luokitelleet uudestaan eläinavusteisuuden termit, koska ne ovat oikeasta käännöksestä huolimatta hankalia käytössä. Uudet termit ovat eläinavusteinen hyvinvoinnin ja kasvatuksen ammattilaistyö, eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta ja muun työalan ammatillinen eläinavusteinen työ. Tässä luokittelussa toimintaterapia sisältyy eläinavusteisen hyvinvoinnin ja kasvatuksen ammattilaistyöhön, joka jaotellaan kuntoutukseen ja hoitoon, sosiaalialaan ja opetus ja kasvatustyöhön. (Ikäheimo ja Järvi 2020, 83–87.) Käytämme tässä työssä kuitenkin nykyistä luokittelua, koska se on Green Care Finland ry:n mukainen.

Eläinavusteinen terapia on laillistetun sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen tarjoamaa terapiaa, jossa terapeutti käyttää eläintä avuksi työssään (Eläinavusteiset menetelmät 2020). Terapia on suunnitelmallista, tavoitteellista, dokumentoitua sekä arvioitua ja tarkoituksena on asiakkaan hyvinvoinnin edistäminen terapialla, jossa eläin on osa kuntoutusprosessia. (Ikäheimo & Järvi 2020, 84). Eläinavusteisessa terapiassa ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus muodostaa terapeutin elementin, jossa terapeutti on välittäjän roolissa tavoitteiden saavuttamiseksi (Collin -Kajaala 119).

Toimintaterapian peruseräkkeenä on asiakaslähtöisyys, jonka perustana ovat asiakkaan autonomia, ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys. Asiakaslähtöisyys toimintaterapiassa on aidoimmillaan asiakkaan ja toimintaterapeutin välisen vuorovaikutuksen avulla haettava yhteistä ymmärrystä siitä, mikä on terapiassa tärkeää. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 89–93). Kuten

kaikessa toimintaterapiassa, myös eläinavusteisuudessa menetelmän tuominen asiakkaan terapiaan tulee pohjautua asiakkaan omaan haluun työskennellä eläimen kanssa (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 54). Fisherin (2009) mukaan asiakaskeskeisessä toimintaterapiassa terapeutin täytyy aina keskittyä asiakkaan tarpeisiin ja toiveisiin. Terapeutin tulee huolehtia siitä, että asiakas osallistuu aktiivisesti päätöksentekoon siitä mitä palveluita tarjotaan, kuinka palvelua tarjotaan, mitä tavoitteet ovat ja mitä interventioita käytetään. (Fisher 2009, 1–2.) Eläinavusteisia interventioita suunniteltaessa, on jokaisen asiakkaan kohdalla pohdittava tarkasti, hyötyykö asiakas eläinavusteisuudesta ja tuoko se prosessiin jotain lisäarvoa (Kahilaniemi 2020, 23).

Toimintaterapia perustuu asiakkaan ja toimintaterapeutin väliseen vuorovaikutussuhteeseen ja toiminnan käyttämiseen osana terapiaa (Hautala ym. 2016, 100). Eläinavusteisessa terapiassa terapeutin ja asiakkaan, terapeutin ja eläimen sekä asiakkaan ja eläimen välinen avoin ja luottavainen suhde on välttämätöntä tehokkaan harjoittelun kannalta. Ensimmäinen askel hyvissä eläinavusteisissa terapiasuhteissa on, että terapeutti kehittää vahvat suhteet eläinkumppaneihinsa. (VanFleet & Faa-Thompson 2017, 149.)

Eläinavusteista terapiaa (AAT) käytetään mm. vuorovaikutussuhteen rakentamisen tukena, ahdistuksen vähentämiseksi, lisäämään luottamusta ja avoimuutta, tukemaan turvallisuuden- ja kiintymyksen tunnetta, motivaation parantamiseen sekä fyysisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen osaamisen kehittämisen tukena. Eläinavusteisessa terapiassa eläimen rooli osana terapiaa vaihtelee, osallistuminen voi olla pelkkää eläimen läsnäoloa terapiatilanteessa, mutta myös eläimen sisällyttämistä osaksi terapeutin harjoitteita. (VanFleet & Faa-Thompson 2017, 36–37.)

Kelan tekemässä katsauksessa selvitettiin eläinavusteisten menetelmien käyttöä Suomessa. Toimintaterapeuttien haastattelujen mukaan eläinavusteisessa toimintaterapiassa voidaan harjoitella mm. tunteiden ilmaisemista ja tulkitsemista, vuorovaikutusta, itsetunnon kohentamista, motorikkaa, aistien säätelyä, toiminnanohjausta sekä ohjeiden noudattamista ja keskittymistä. Eläimen läsnäololla on koettu olevan hyötyä kontaktin saamiseen asiakkaaseen ja se voi auttaa asiakasta sanoittamaan vaikeita asioita. Satunnaisia kontrolloituja tutkimuksia eläinavusteisesta terapiasta

on tehty vähän, joten tutkimusnäyttöä ei ole paljoa. Kuitenkin on selkeää, että eläinavusteinen terapia on hyödyllinen lisä terapiassa asiakkaille, jotka itse haluavat työskennellä eläimen kanssa. (Hautamäki ym. 2018, 27–54.)

3.3 Alpakat terapiatyössä

Luonne on terapia -alpakan tärkein ominaisuus ja eläimellä tulee olla perusluottamus ihmiseen. Tärkeitä ominaisuuksia ovat uteliaisuus, kontaktin ottaminen ihmiseen, leikkisyys ja rohkeus. Terapia -alpakan tulee käyttäytyä luotettavasti yllättävissä tilanteissa. Toinen tärkeä ominaisuus on alpakan ulkonäkö. Värit vaikuttavat tunteisiin, tumma eläin voi tuntua vihaiselta ja sen eleitä on hankalampi lukea kuin vaalean eläimen, suurikokoinen eläin voi puolestaan vaikuttaa pelottavalta. (Kivikari 2013, 108–112.)

Alpakka ei tule väkisin ihmisen reviirille, vaan se ottaa kontaktia mielummin laumana ja antaa ihmisen päättää tuleeko hän osaksi laumaa. Alpakkalaumassa on hyväksyvä, voimakas positiivinen lataus, joten lauman seuraaminen rauhoittaa, antaa mahdollisuuden oman olotilan tiedostamiseen sekä hiljaisuuteen. Alpakat huomioivat ja hyväksyvät ihmisen juuri sellaisena kuin hän on ja niiden läsnäolon voimaa voidaan hyödyntää erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen, kuten minäkäsityksen ja itseluottamuksen vahvistamiseen. (Collin -Kajaala 2013, 118–119.)

Alpakoiden kanssa voidaan harjoitella keskittymistä, malttia, kontaktin ottamista, sosiaalista vuorovaikutusta sekä minäkäsityksen ja itseluottamuksen vahvistamista. Alpakkoita havainnoimalla voidaan peilata omia rooleja alpakoiden rooleihin ja käyttäytymiseen. (Collin -Kajaala 2018, 19.) Alpakaterapiasta voivat hyötyä monenlaiset asiakkaat lapsista ikäihmisiin. Esimerkiksi työnohjauksessa omaa roolia työyhteisöön voidaan peilata alpakkalaumaa seuraamalla ja prosessin edetessä siirtää positiivista minäkuvaa työpaikalle. (Collin –Kajaala 2011.) Toimintaterapeutti Marco Wenzlaffin (2017) mukaan alpaka -avusteinen terapia auttaa lapsia käsittelemään mielenterveydellisiä asioita traumaattisen kokemuksen jälkeen. Toiminta auttaa aggressiivista ja kiihkeää lasta rauhoittumaan sekä rohkaisee jännittyneitä lasta. Terapia hyödyttää myös aikuisia mielenterveyden näkökulmasta, koska alpaka tehostaa toimintaa ja kannustaa ulkoilemaan. Alpakat tuovat iloa, joka motivoi nauttimaan jälleen elämästä. (Wenzlaff 2017.)

3.4 Kohderyhmänä nuoret mielenterveyskuntoutajat

Lasten ja nuorten hyvinvointi on ollut jo pitkään keskeinen yhteiskunnallinen huolenaihe (Hintikka 2018, 6). Kehittämistyössä kohderyhmäksi valikoitui nuoret mielenterveyskuntoutajat aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta johtuen; ajankohtaisesti vallitseva koronapandemia on tutkitusti lisännyt etenkin nuorten pelkoa, huolta, stressiä ja ahdistusta (Lapset, nuoret ja koronakriisi 2021, 16).

Nuoruus voi olla haastava elämänjakso, sillä se on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuori vasta harjoittelee uusia taitoja ja tunnistaa itselleen ominaisia piirteitään sekä opettelee ihmissuhdetaitoja kuten anteeksipyyttämistä ja anteeksiantamista, joustavuutta ja toisten mukaan ottamista. (Erkko ja Hannukkala 2013, 47, 60). Hallituksen laatimassa vuosien 2020–2030 mielenterveysstrategiassa lasten ja nuorten mielenterveys on nostettu yhdeksi painopisteeksi ja siihen pyritään vaikuttamaan takaamalla riittävät harrastusmahdollisuudet, lisäämällä perheiden tukea sekä ehkäisemällä syrjäytymistä. Lisäksi perustason palveluiden mielenterveystyöhön sekä mielenterveystaitojen edistämiseen panostetaan ja pyritään tuomaan tukea lapsen ja nuoren lähiympäristöihin. (Vorma ym. 2020, 17, 24.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvista haasteista sekä pystyy työskentelemään ja osallistumaan yhteisön toimintaan. Nuoruudessa koetaan nopeita muutoksia suhteessa vanhempiin, kaveripiiriin ja omaan persoonaan ja seksuaalisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n mukaan mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia ja noin 20–25 %:lla nuorista on jokin tai joitain mielenterveyden häiriöitä. Tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymiseen ja sen säätelyyn sekä oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen liittyvät haasteet ovat tyypillisiä nuorille, sillä näihin taitoihin osallistuvat aivoalueet kehittyvät aikuisikään saakka. THL on jaotellut nuorten mielenterveyden häiriöt seuraavasti: ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennusoireilu ja masennustilat, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD), käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt sekä psykoosit. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019.)

4 Kehittämistehtävän eteneminen

4.1 Kehittämismenetelmä

Toikon ja Rantasen (2009, 56) mukaan kehittämisprosessi muodostuu viidestä tehtävästä, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen.

Toiminnan **perustelu** vastaa kysymykseen, miksi jotain pitää kehittää juuri nyt, lähtökohtana on nykytilanteen ongelma tai tulevaisuuden visio. **Organisoinnilla** tarkoitetaan käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua. Organisoinnin vaiheessa kehittämisen tavoite ja kohde pyritään määrittelemään mahdollisimman konkreettisella tavalla ja tässä vaiheessa määritellään usein myös käytettävissä olevat resurssit, joilla tavoitteeseen päästään. Kehittämistoiminnassa **toteutus** pyritään rajaamaan ja kohdentamaan mahdollisimman tarkasti. Kehittämistoiminta on konkreettista tekemistä ja kokeilutoiminta perustuu usein vaiheistamiseen, jolloin toimintaa kokeillaan sovitun jakson ajan, toiminnasta kerätään palautetta ja saadun palautteen avulla toimintaa muutetaan ja kehitetään. Kehittämistoiminnan **arvioinnin** lähtökohtana on hankesuunnitelma ja siinä määritellyt tavoitteet. Arvioinnilla ohjataan kehittämisprosessia tiedon tuottamisen avulla. Lisäksi kehitettävästä asiasta tuotetaan tietoa sekä tuodaan esiin kehittämiseen kohdistuvat odotukset. Kehittämistoiminnan tulosten **levittämistä** eli juurruttamista tai valtavirtaistumista voidaan edistää tuotteistamisen avulla ja se vaatii usein omaa prosessiaan eikä välttämättä kuulu kehittämisprosessin sisälle. (Toikko & Rantanen 2009, 57–62.)

Tässä kehittämistyössä tulevat esille kehittämistehtävän vaiheet perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi. Hankkeen teoriaosuudessa perustellaan, miksi valittu aihe on ajankohtainen juuri nyt ja pyritään perustelemaan tavoite konkreettisesti. Organisoinnin vaiheessa pidettiin videokeskustelun, jossa tehtiin ympäristön/välineiden kartoitus sekä tarkennettiin harjoitteiden teemat mielenterveyskuntoutujien toiminnallisten haasteiden mukaisesti. Toteutuksen vaiheessa haettiin näyttöön perustuvaa tietoa kansallisista ja kansainvälisistä tietokannoista sekä alan kirjallisuudesta ja julkaisuista sekä pidettiin aivoriihi harjoitteita ideoiden. Tiedonhaun ja aivoriihen pohjalta laadittiin tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia hyödyntäen konkreettisia harjoitteita, joita toimeksiantaja voi käyttää alpakka –avusteisessa toimintaterapiassa. Arviointivaiheessa laadittuja harjoitteita testattiin konkreettisesti sekä arvioitiin kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteiden

saavuttamista. Kehittämistyön viides vaihe levittäminen ei sisälly tähän kehittämistyöhön, sillä tuotosta eli konkreettisia interventioita ei ole tarkoitus levittää, vaan ne tulevat toimeksiantajan käyttöön ja ovat salassa pidettäviä. Kehittämistyön vaiheet on kuvattu taulukossa 1.

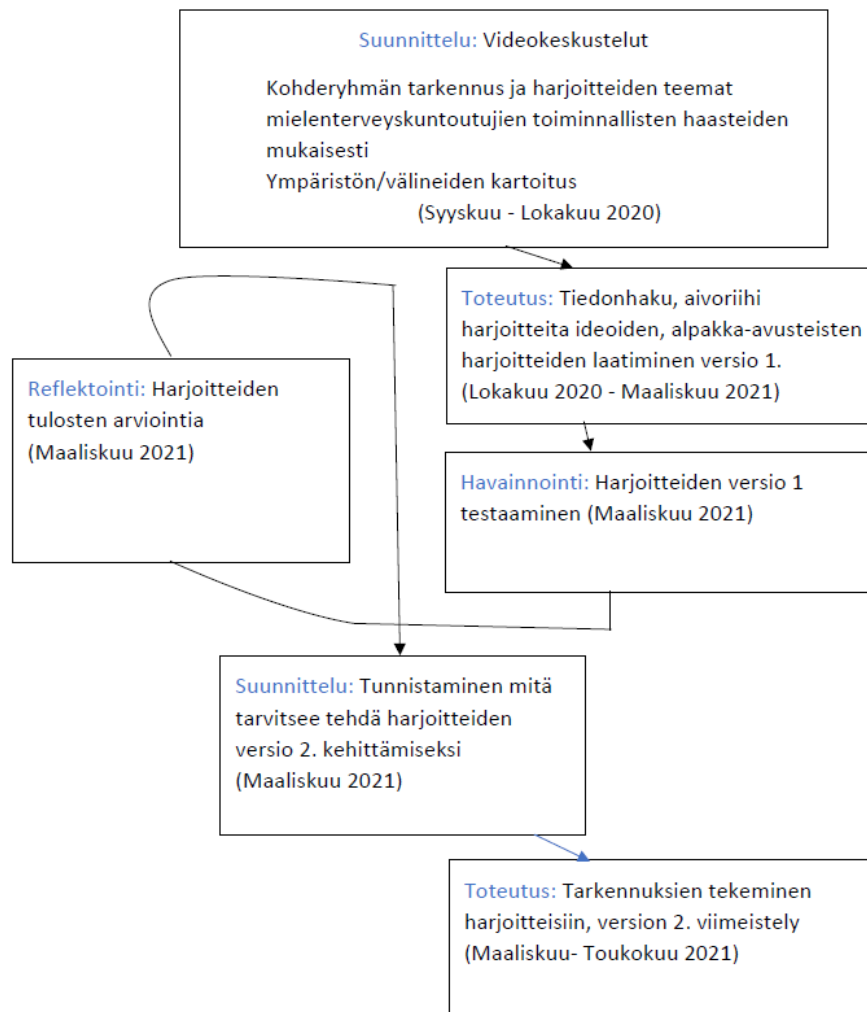
Kehittämistyössä käytettiin tutkimuksellista otetta, jossa tutkimuksellisenä menetelmänä käytettiin näyttöön perustuvaa aineistoa ja sen analyysiä. Aineistoa haettiin sekä suomalaisista että kansainvälisistä tietokannoista sekä alan kirjallisuudesta. Aineiston analysoinnin pohjalta laadittiin alpakka -avusteisia harjoitteita, joista tehtiin tarkat kuvaukset ja toiminnan analyysit.

Taulukko 1 Kehittämistyön vaiheet

Suunnittelu	Videokeskustelut, ympäristön/ välineiden kartoitus, aivoriihi siitä mitä tullaan tekemään. Tarkennetaan harjoitteiden teemat mielenterveyskuntoutujien toiminnallisten haasteiden mukaisesti.
Toiminta	Tiedonhaku, harjoitteiden laatiminen tehtäväsuuntautuneeseen toiminnan analyysiin pohjautuen.
Havainnointi	Harjoitteiden konkreettinen kokeilu.
Reflektointi	Tarvittavien muutosten tekeminen harjoitteisiin.

4.2 Kehittämispöcessin kuvaus

Toikon ja Rantasen (2009, 64) mukaan kehittämispöcessi voidaan kuvata lineaarisena mallina, spiraalimallina, tasomallina tai spagettimaisena pöcessina. Tämä kehittämistyö tehtiin spiraalimallin mukaisesti, jossa työn eteneminen hahmotetaan jatku-vana syklinä, jolloin pöcessin tehtävät muodostavat kehän (kuvio 1). Pöcessin perusteluvaihetta seuraavat organisointi, toteutus ja arviointi. Pöcessi jatkuu useina pe-räkkäin toteutettuina kehinä, jossa tulokset asetetaan uudelleen arvioitaviksi useita kertoja. Pöcessin aikana hankkeen perusteluja, organisointia ja toteutusta täsmennetään. (Toikko & Rantanen 2009, 64–66.)



Kuvio 1 Kehittämispöcessin eteneminen

4.3 Tiedonhaku

Tiedonhakua tehtiin nuorten mielenterveyskuntoutujien toiminnallisista haasteista sekä eläinavusteisen terapian hyödyistä ja vaikuttavuudesta. Tiedonhaku aloitettiin etsimällä tietoa alpaka-avusteisesta toimintaterapiasta. Yhtään tieteellistä julkaisua ei löytynyt, joten hakua laajennettiin eläinavusteiseen toimintaterapiaan mielenterveyskuntoutujille. Tästäkään ei löytynyt tieteellistä näyttöä, joten tiedonhaku keskittyi eläinavusteisuuden vaikuttavuudesta mielenterveyden haasteisiin.

Eläinavusteisuuden vaikuttavuudesta ei löytynyt tieteellistä näyttöä suomalaisista tietokannoista. Tietoa eläinavusteisuuden vaikuttavuudesta haettiin kansainvälisistä tietokannoista CINAHL Plus

with Full Text, PubMed, OTseeker ja Cochrane Library. Hakusanoiksi valikoitui “effectiveness of animal- assisted or benefits of animal- assisted AND mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness”. Tietokantahakuun valittiin mukaan tieteellisiä artikkeleja, jotka on julkaistu vuonna 2011 tai myöhemmin ja joista oli saatavilla koko teksti. Mukaan valikoitui ne artikkelit, joissa käsiteltiin eläinavusteisuuden merkitystä ja vaikuttavuutta mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi tiedonhakuja on tehty suomalaisesta ja kansainvälisestä kirjallisuudesta ja internetsivuilta

5 Harjoitteiden laatimisen lähtökohdat

Harjoitteita laatiessa psykodynaaminen viitekehys toimi työskentelyn taustalla. Psykodynaamiset viitekehukset ovat lähtöisin Freudin teoriasta korostaa henkilön minäkuvan, itsetuntemuksen ja identiteetin kehitystä. Psykodynaamisia viitekehymiä käytetään erityisesti mielenterveystyössä ja psykiatrisen kuntoutuksen parissa työskenteleville ja ovat merkityksellisiä toimintaterapiassa, sillä ne keskittyvät henkilön sisäiseen pyrkimykseen kohti kasvua ja kehitystä. Psykodynaamisen viitekehysten keskiössä ovat henkilön minäkuva, motivaatio, itsetietoisuus, itsehallinta sekä sosiaalinen identiteetti ja sosiaaliset suhteet. (Cole & Tufano 2019, 339.) Erilaisten luovien terapiamenetelmien käyttö yhdistettynä vuorovaikutukselliseen prosessiin ovat osa psykodynaamisen viitekehysten mukaista interventioita (Hautala ym. 2011, 307–308). Kehittämistyössä laadittujen harjoitteiden tarkoituksena on mm. vahvistaa nuoren minäkuvaa, kohentaa itsestä huolehtimisen taitoja sekä tukea nuoren sosiaalisia- ja tunnetaitoja. Alpakoiden merkitys harjoitteissa on erityisesti auttaa motivoimaan nuorta ja rentouttaa vuorovaikutusta. Koska eläimen kanssa toimiessa voi tulla yllättäviä tilanteita ei toiminta ja harjoitteet voi olla liian strukturoituja, vaan niitä täytyy pystyä luovasti muokkaamaan tilanteen mukaan. Näin ollen laadituissa harjoitteissa yhdistyy luovuus eläimen käytön kautta sekä vuorovaikutus terapeutin ja ryhmäläisten välisten keskustelujen myötä.

Harjoitteita laatiessa otettiin huomioon Occupational Therapy Intervention Process Modelin (OTIPM) neljä jatkumoa (Four Continua), jonka mukaan toimintaterapiainterventioiden tulisi olla tarkoituksenmukaisia, merkityksellisiä sekä sidoksissa asiakkaan päivittäiseen elämään ja luonnolliseen toimintaympäristöön. Intervention on tärkeää olla mahdollisimman merkityksellinen asiakkaan päivittäisen elämän kannalta ja asiakkaan tulee ymmärtää harjoitteen merkitys ja tarkoitus,

jotta asiakas voi sitoutua toimintaterapiassa terapeuttiseen toimintaan. Lisäksi interventiota suunniteltaessa tulee ottaa huomioon asiakkaan yksilölliset tekijät kuten toimintakyky, motivaatio ja itsetietoisuusaste. (Fisher 2009, 24–26.) Kehittämistyössä laaditut harjoitteet on kohdennettu nuorten mielenterveyshäiriöisten toiminnallisiin haasteisiin, joten harjoitteet ovat kohdennetulle asiakkaalle tarkoituksenmukaisia. Vaikka harjoitteet eivät välttämättä tapahdu asiakkaalle luonnollisessa ympäristössä, pyritään harjoitteessa oivalletut asiat siirtämään keskustelun avulla asiakkaan jokapäiväiseen elämään.

5.1 Eläinavusteisuuden hyödyt mielenterveyskuntoutuksessa

Vuonna 2019 tehdyssä eläimen roolia ja hyötyä mielenterveyden hoidossa tutkivassa laajassa kirjallisuuskatsauksessa tietoa haettiin sähköisistä tietokannoista sekä tieteellisistä lehdistä. Kirjallisuuskatsauksessa kävi ilmi, että erityisesti tarkoitukseen koulutettujen eläinten osallistumisessa mielenterveyspotilaan hoitoon on merkittäviä hyötyjä. Jo pelkkä eläimen läsnäolo terapeuttisessa prosessissa vähentää potilaan stressiä. On myös todettu, että potilaat, joiden terapiaprosessiin osallistuu eläin ovat rennompia ja rauhallisempia kuin potilaat terapiassa ilman eläimen läsnäoloa. Vuorovaikutus eläimen kanssa lisää potilaan luottamusta myös terapeuttia kohtaan. Eläimen hoitaminen ja sen mukana tuleva vastuu vahvistavat mielenterveyskuntoutujan itsevarmuutta ja luottamusta. Eläimen läsnäololla on katsottu olevan merkitystä myös sosiaalisten taitojen opettelussa, sillä jo eläimen ja terapeutin vuorovaikutusta katseleva mielenterveyspotilas saa tietoa hyväksytystä sosiaalisesta käyttäytymisestä. Eläimet reagoivat suoraan ihmisen liikkeisiin, eleisiin ja asenteisiin ja näin eläimen kanssa vuorovaikutuksessa ollessa saa ymmärrystä oman toiminnan vaikuttavuudesta muihin sekä palautetta omasta käyttäytymisestään. Lisäksi eläinavusteinen terapia motivoi ihmistä fyysiseen aktiivisuuteen, joka itsessään kohentaa mielialaa. (Koukourikos, Georgopoulou, Kourkouta, Tsaloglidou 2019.)

Maujean, Pepping ja Kendall (2015, 32) toteavat, että eläinavusteisilla interventioilla voidaan saavuttaa mielenterveyskuntoutuksessa positiivisia vaikutuksia ja lisätä selviytymistaitoja, jos eläinkemukset ovat asianmukaisesti jäsennellyjä ja tuettuja. Tutkimusten mukaan eläinavusteiset interventiot mm. lisäävät itsetuntoa, vähentävät masennusta sekä lisäävät minäpystyvyyttä (Maujean, Pepping & Kendall 2015, 29-32). Nuorille mielenterveyskuntoutujille suunnatussa tutkimuksessa

eläinavusteiseen terapiaan osallistuminen osoitti merkittäviä muutoksia sosiaalisessa osallistumisessa ja sosiaalisissa taidoissa sekä aikuisten että ikätovereiden kanssa. Vuorovaikutus eläimeen oli aktiivisempaa ja toistuvampaa sekä tunnepitoinen käyttäytyminen eläintä kohtaan lisääntyi. (Al-lori, Galeotti, Martino, Stefanini & Tani. 2015, 45.) Mielenterveyskuntoutujille, jotka pitävät eläimistä, voi eläinavusteinen terapia olla vaikuttava hoitomuoto silloin, kun se perustuu kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan vuorovaikutuksessa eläinten kanssa. Kaiken kaikkiaan voidaan olettaa, että eläinavusteisen terapian välittömät vaikutukset ovat yleisesti mielenterveyden parantumista, eristyneisyyden tunteen vähentymistä ja elämänlaadun parantumista. (Kamioka, Okada, Tsutani, Park, Okuizumi, Handa, Oshio, Park, Kitayuguchi, Abe, Honda & Mutoh 2014, 15–16.)

5.2 Ryhmämuotoinen terapia nuorten mielenterveyskuntoutuksessa

Rusi- Pyykösen (2004) mukaan ihmisen perustarpeena on kuulua ja liittyä ryhmään ja vain vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin voi oppia käytännön taitoja ja toimintatapoja. Erityisesti vaikeassa elämäntilanteessa ryhmään kuulumisen tunne korostuu, sillä ryhmässä ihminen voi jakaa kokemuksiaan ja saada tukea. (Hautala ym. 2016, 162.) Turvalliseen ryhmään kuulumisen kokemus kohentaa nuoren sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. Lisäksi toiminnallinen ryhmätyöskentely vahvistaa nuoren empatiakykyä, toisten huomioimista, itseilmaisua ja tunteiden sanoittamista. Toiminnan kautta nuori tutustuu omaan kehoonsa ja voi purkaa energiaa myönteisellä tavalla. Kontaktin luominen toisiin nuoriin auttaa ryhmäytymisessä ja luottamuksen syntymisessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 17, 19.) Ryhmän toimintaan osallistumalla voi myös saada voimavaroja ja toiveikkuutta, kokea helpotuksen tunnetta sekä jäsentää omaan ajankäyttöään (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 52).

Erityisesti ryhmämuotoinen toiminta voi tukea nuoruuden kehitysvaiheita (Dadi & Raevuori 2013, 75). Ryhmämuotoisen kuntoutuksen etuna on vertaistuen hyödyntäminen, joka voi luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokemuksen samankaltaisuudesta ja ymmärretyksi tulemisesta (Peltonen, Nukari & Poutiainen 2019, 6). Ihmisaivoissa muiden tunteita peilaavat kohdat, niin sanotut peilisolut kopioivat toisten tunteita, eleitä ja asentoja tahattomasti ja huomaamatta. Peilisolujen ansiosta ryhmässä opitaan huomaamatta monenlaisia taitoja kuten toisen tunteiden lukemista ja ennakoimista. Peilisolujärjestelmä myös selittää sen, miksi voimakkaat tunteet kuten nauru ja itku

tarttuvat helposti ihmiseltä toiselle. (Hari 2007.) Amerikkalaisen psykiatrin Irvin Yalomien mukaan ryhmässä on erilaisia terapeuttisia tekijöitä, kuten toivon herättäminen, tiedon jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus, perusperhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, ryhmän veto-voima, ihmisen olemassaoloon liittyvien perustapahtumien käsittely sekä mahdollisuus ilmaista voimakkaitakin tunteita ilman vakavia seurauksia. Näiden terapeuttisten tekijöiden vuoksi ryhmässä on mahdollisuus yksilötasoiseen muutokseen. (Hautala ym. 2016, 166–167.)

Vuonna 2019 tehdyssä seurantatutkimuksessa tarkasteltiin tukiryhmiin osallistuneiden nuorten aikuisten kokemaa muutosta sekä tukiryhmien erityyppisten sisältöjen vaikutusta psykososiaalisessa hyvinvoinnissa. Tutkimuksessa todettiin, että ryhmämuotoinen tuki voi kohentaa mielenterveyden ongelmista sekä oppimisvaikeuksista kärsivien nuorten aikuisten koettua psykososiaalista hyvinvointia. (Peltonen, Nukari & Poutiainen 2019, 7–15.)

5.3 Toiminnallisuus harjoitteiden laatimisen taustalla

Toiminnan analysointi, soveltaminen ja porrastaminen on toimintaterapian ydinosaa ja erottaa toimintaterapeutit muista toimintaa työssään käyttävistä ammattilaisista. Toiminnan analyysissä toimintaterapeutti sovittaa asiakkaan kyvyt ja taidot sekä toiminnan vaatimukset ja ympäristön yhteen. Toiminnan analyysi on jaettu eri tasoihin, joissa tarkastellaan toimintaa eri näkökulmista. Toiminnan analyysin neljä tasoa ovat tehtäväsuuntautunut (task- focused), teoriasuuntautunut (theory- focused), yksilösuuntautunut (individual- focused) toiminnan analyysi sekä toiminnan kokonaiskuvan hahmottaminen (occupational mapping). (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 139–140.)

Kehittämistyössä käytettiin tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia laadittaessa alpakka- avusteisia toimintaterapia harjoitteita nuorille mielenterveyskuntoutujille. Harjoitteita laatiessa on tärkeää ymmärtää harjoitteiden toiminnan vaatimukset sekä kohderyhmän kyvyt ja haasteet sekä huomioida ympäristö missä harjoitteet tehdään, jotta harjoitteista saadaan tarkoituksenmukaisia.

Toimintaterapeutti käyttää työssään jatkuvasti tehtäväanalyysia asiakkaiden kanssa toimintaa valitessaan, havainnoidessaan sekä suunnitellessaan asiakkaan kanssa arjen toimintaa. Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä tarkastellaan kyseisen toiminnan vaativia taitoja ja valmiuksia. Tehtäväanalyysissa toiminta pilkotaan pieniin osiin ja tarkastellaan mitä valmiuksia toiminta vaatii sekä määritellään vaadittavat valmiudet toiminnan eri vaiheissa. Toimintaa analysoidessa vaadittavat valmiudet voidaan karkeasti jaotella sensomotorisiin, kognitiivisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin. Tarkoituksenmukaista ei ole erotella kaikkia toiminnan vaatimusten osa-alueita hyvin yksityiskohtaisesti, vaan on hyvä keskittyä asiakkaalle haastaviin osa-alueisiin. (Hautala ym. 2011, 140–142.)

5.4 Toimintaympäristön analyysi

Toimintaympäristön kartoitus tehtiin videokeskustelulla tammikuussa 2021, jossa kartoitettiin toimintaan käytettäviä resursseja. Taikatarhan tilalla on päärakennus, navettarakennus, alpakkatalli, lasirakenteinen huvimaja sekä kasvihuone. Navettarakennuksessa on eläinsuojan lisäksi asiakas-tila, jossa voidaan toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa sisätiloissa. Tilan ympäristössä on vanhaa pellon pohjaa, nurmialuetta sekä metsää polkuineen ja metsäautoteineen. Kaikilla eläinlajeilla on omat aitauksensa ja tämän lisäksi koko pihapiiri on aidattu niin, että eläimet voidaan turvallisesti päästää irti pihaan ja alpakat voivat halutessaan tulla myös asiakastilaan. Myös tilalla käytettävissä olevat välineet ja tarvikkeet kartoitettiin. Eläintenhoitoon ja -käsittelyyn sekä eläintilojen siivoamiseen tarvittavia välineitä on käytettävissä. Lisäksi tilalla on monipuolinen valikoima työkaluja mm. puun ja metallin työstöön, rakennusmateriaalia sekä askartelu- ja käsityötarvikkeita. Käytössä on kaksi tietokonetta, digikamera sekä tulostin.

5.5 Nuorten mielenterveysongelmaisten toiminnalliset haasteet

Kehittämistyössä syvennyttiin mielenterveysongelmaisten nuorten neljään eri toiminnalliseen haasteeseen, joihin laadittiin toimeksiantajalle esimerkkiharjoitteet alpaka-avusteisen toimintaterapian tarjoamisen tueksi. Kehittämistyössä tuotettiin harjoitteet vastaamaan nuorten minäkuuvan ja itsetunnon haasteisiin erityisesti syömishäiriöisten nuorten keskuudessa, tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen haasteisiin sekä haasteisiin itsensä huolehtimisessa sekä toiminnanohjauksessa.

Itsetunto ja vääristynyt minäkuva toiminnallisuuden haasteena syömishäiriöisellä nuorella

Nopea kehon muuttuminen murrosiässä saattaa aiheuttaa nuorelle tunteen, että oma keho on vieras eikä ole hallinnassa. Haastavien tunteiden, yksinäisyyden, kiusatuksi tulemisen, perheen ongelmien tai vääristyneen kehonkuvan myötä nuori voi alkaa säätelemään ruokailuaan ja energiankulutustaan epäterveellä tavalla ja sairastua syömishäiriöön. (Syömishäiriöt n.d.) Syömishäiriöt voivat heikentää toimintakykyä mm. sosiaalisten suhteiden, yleisen terveydentilan sekä koulu- ja työelämän pärjäämisen osalta (Käypä hoito 2014). Syömishäiriöissä käsitys omasta kehosta on usein vääristynyt ja tyypillistä on, ettei nuori pidä itseään sairaana. Koska syömishäiriöihin voi liittyä myös muita oireita kuten ahdistusta, masennusta, päihteiden väärinkäyttöä tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa, on tärkeää keskittyä ensisijaisesti hoitamaan niitä oireita, jotka nuori itse kokee ongelmallisimpana. (Dadi & Raevuori 2013, 63, 70.)

Terveen itsetunnon kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa on merkittävä mielenterveyteen vaikuttava tekijä (Erkko ja Hannukkala 2013, 60). Suomen mielenterveysseuran määritelmän mukaan itsetunto on ihmisen myönteinen ja realistinen arvio itsestään sekä ymmärrystä omista kyvyistään ja rajoitteistaan. Itsetunto tai sen puuttuminen vaikuttaa ihmisen ratkaisuihin sekä toimintaan. (Itsetunto n.d.) Terveen itsetunnon perustana on ehjä minäkuva. Minäkuva on ympäristön palautteesta muodostunut kielteinen tai myönteinen käsitys itsestä ja omista kyvyistä. Minäkuva on elämän ajan muuttuva ja esimerkiksi syömishäiriöön sairastuessa ihminen tarvitsee tukea vääristyneen minäkuvan korjaamiseen, sillä minäkuva voi rakentua uudelleen, eheytyä ja vahvistua. (Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset 2017.)

Tunnetaitojen haasteet nuoren sosiaalisissa suhteissa

Sosiaalisuus on ihmiselle synnynnäinen halu ja kiinnostus olla muiden ihmisten seurassa. Sosiaaliset suhteet toimivat merkittävänä nuoren mielenterveyden tukitekijänä ja hyväksytyksi tulemisen ja yhteisöön kuulumisen tunteet ovat jokaiselle tärkeitä. (Erkko ja Hannukkala 2013, 95, 100–101.) Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot ovat oleellinen osa onnistuneessa vuorovaikutuksessa (Erkko ja Hannukkala 2013, 100). Tunnetaidot ovat osa elämän perustaitoja, jotka toimivat perustana kaikelle toiminnallemme. Lapsen ja nuoren tunne- elämän pätevyydellä on keskeinen merkitys koko elämänsä elämään ja tunne- elämän taitojen vahvistamisella ja tukemisella on suojaava merkitys esimerkiksi syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. (Hintikka 2018, 4, 6.) Nuoret harjoittelevat tunnetaitoja

vuorovaikutuksessa vanhempien ja läheisten kanssa sekä koulussa ja kaverisuhteissa. Nuori jäljittelee aikuisen kykyä käsitellä tunteita ja tarvitsee tunnetaitojen harjoitteluun aikuisen tukea ja mallia tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen sekä käsittelemiseen. Tunteet kertovat nuorelle mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu ja siten taito ymmärtää ja käsitellä tunteita vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja minäkuva, auttaa purkamaan stressiä ja käsittelemään ahdistusta sekä tukee mielenterveyttä ja hyvinvointia. Kyky tunnistaa omia ja muiden tunteita lisää myös mahdollisuuksia onnistuneiden ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. (Erkko ja Hannukkala 2013, 75, 79.)

Itsestä huolehtimisen haasteet nuorilla mielenterveyskuntoutujilla

Kansainvälisen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksen (ICF) mukaan itsestä huolehtimiseen kuuluu peseytyminen ja kuivaaminen, kehon ja kehon osien hoitaminen, pukeutuminen, ruokailu, juominen sekä omasta terveydestä huolehtiminen (ICF 2020). Näiden lisäksi itsensä huolehtimiseen voidaan sisällyttää hygieniä, ruokailutottumukset, lääkityksestä ja henkilökohtaisista tavaroista huolehtiminen sekä liikkuminen toimintaa tehdessä. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 24.) Toimintaterapianimikkeistön mukaisesti edellä mainittuihin itsensä huolehtimisen osa-alueisiin voidaan vielä lisätä seksuaalitoiminnot, toiminnallisuutta edistävien tuotteiden ja teknologian käyttö sekä liikkuminen ja siirtyminen toiminnan yhteydessä (toim. Aralinna & Savolainen 2017, 14).

Itsensä huolehtimisen ongelmia esiintyy useissa eri mielenterveydenhäiriöissä. Päihteiden käyttäjä laiminlyö usein itsestä huolehtimisen ja hän voi mieltää päihteiden käytön itsestä huolehtimiseksi. (Julkunen ja Nyberg-Hakala 2010, 24.) Syömishäiriöissä itsensä huolehtimisen ongelmat ilmenevät mm. pakonomaisena liikuntana, laihuuden yli-ihannoimisena sekä ruuan ja ruokailun tuottamana ahdistuksena ja syömättömyytenä (Dadi ja Raevuori 2013, 66). Masennustiloissa itsensä huolehtimisen haasteet näkyvät ruokahalun heikkenemisenä tai kohonneena ruokahaluna (Isometsä, Tarnanen ja Tuunainen 2020) sekä henkilökohtaisen hygienian ja itsensä laittamisen laiminlyöntinä (Mielialahäiriöt 2020). Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöissä itsensä huolehtimisen ongelmat näkyvät tavaroiden kadottamisena sekä päivittäisten toimintojen muistamattomuutena (Karlsson 2013, 80).

Toiminnanohjaustaitojen haasteet nuorilla mielenterveyskuntoutujilla

Toiminnanohjauksesta käytettävät termit ja määritelmät vaihtelevat lähteestä riippuen. Närhen ja Virran (2016) mukaan toiminnanohjaus on neuropsykologinen yläkäsite, johon kuuluu mm. kyky tehdä suunnitelmia, toimia niiden mukaisesti ja muuttaa toimintaa tarvittaessa, kyky jäsentää tilanteita, ehkäistä toiminnan kannalta häiritseviä impulsseja sekä työmuisti. Moraine (2015, 57) puolestaan määrittelee toiminnanohjaustaitoihin kuuluvan tarkkaavaisuuden, muistin, organisointitaidot, suunnittelun, hillitsemisen ja aloitteellisuuden, joustavuuden ja/tai siirtymisen asiasta toiseen, käyttäytymisen ja tunteiden hallinnan sekä tavoitteet. Terveyskylän mukaan toiminnanohjaus koostuu aloitekyvystä, toiminnan suunnittelusta, joustavasta toiminnan muuttamisesta tilanteen mukaan, virheiden havaitsemisesta ja korjaamisesta, työmuistista, tunnereaktioiden säätelystä, käyttäytymisen kontrollista, omien kykyjen tuntemisesta ja niiden tehokkaasta käytöstä (Tietoa toiminnan ohjauksesta 2019).

Ongelmat toiminnanohjauksessa liittyvät useisiin mielenterveydenhäiriöihin. Henkilöillä, joilla on ADHD-oireita, on usein vaikeuksia toiminnanohjauksessa (Närhi ja Virta 2016). Nuorella ADHD -diagnoosin saaneella toiminnanohjauksen ongelmat voivat näkyä mm. vaikeuksina suorittaa annetut tehtävät loppuun, suunnitella ja arvioida omaa toimintaa, hahmottaa ja loppuun saattaa moniosaisia tehtäväsarjoja sekä muuttaa omaa toimintaa palautteen perusteella (Karlsson 2013, 84). Päihteiden pitkäaikaisen käytön seurausta voivat olla toiminnanohjauksen ongelmat ja tarkkaavaisuushäiriöt, kuten toiminnan aloittaminen, vaiheistaminen, toiminnan loppuun vieminen, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuuden ylläpito (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 28). Myös masennuksessa voi esiintyä toiminnanohjauksen vaikeuksia, jotka ilmenevät juuttumisena, häiriöherkkyytenä sekä vaikeutena vaihtaa toimintatapaa joustavasti. Skitsofreniassa toiminnanohjauksen haasteet puolestaan näkyvät mm. vaikeutena toimia suunnitelmallisesti ja joustavasti sekä aloitekyvyn ongelmia. (Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet 2021.)

6 Valmiit harjoitteet

Harjoitteiden laatimisessa käytettiin toimintaterapianimikkeistöä, joka ei perustu mihinkään tiettyyn toimintaterapian viitekehukseen tai teoriaan. Toimintaterapianimikkeistöä käytetään mm. palvelujen dokumentointiin, kirjaamisen työvälineeksi ja palvelujen tuotteistamiseen. (Aralinna &

Savolainen 2017, 5–6.) Harjoitteet on laadittu valmiuksien tasolla, jotka toimintaterapianimikkeistössä on jaettu sensorisiin, motorisiin, kognitiivisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin (Aralinna & Savolainen 2017, 26–27). Lisäksi valmiuksien määrittelyyn käytettiin esimerkkiä tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysistä (Hautala ym. 2011, 347–352). Analyysissä käytetyt toimintakokonaisuuudet ovat toimintaterapianimikkeistön mukaisesti itsestä huolehtiminen, asiointi ja kotielämän toiminnat, koulunkäynti ja opiskelu, työkyky ja työssä suoriutuminen, yhteiskunnallinen osallistuminen, vapaa-ajan toiminta, leikkitoiminta sekä levon ja ajankäytön tasapaino (Aralinna & Savolainen 2017, 21–23).

Laadituille harjoitteille muodostettiin analyysirunko tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia käyttäen, jonka pohjalta toimeksiantaja voi jatkossa laatia toimintaterapiainterventioita. Analyysirunko sisältää toiminnan kuvauksen, tavoitteen, määritelmän kenelle toiminta sopii, ympäristön vaatimukset, tarvittavat työkalut, välineet, materiaalit sekä tarvikkeet, osatehtävät, toimintakokonaisuuksien analysoinnin, toiminnallisten valmiuksien määrittelyn sekä toiminnan kontekstin (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi -Pyykkönen 2011, 142–144). Harjoitteiden analyysirunko on avattu liitteessä 2, joka on vain toimeksiantajan käyttöön.

Harjoitteet on testattu aidossa ympäristössä alpakoiden kanssa kehittämistyön tekijöiden toimesta. Harjoitteita konkreettisesti testatessa ymmärrettiin eläimeen tutustumisen ja harjoitteiden valmistelun sekä nuoren ohjaamisen eläimen käsittelyyn ja kohtaamiseen vievän aikaa. Esimerkkiharjoitteita muokattiin siten, että harjoitteet voidaan pilkkoa useille kerroille ja näin tarvittavaan tutustumiseen ja ohjaamiseen jää riittävästi aikaa. Harjoitteiden testauksessa otettiin turvallisuus huomioon ja muokattiin harjoitteita siten, että yhteistyö nuoren ja alpakan välillä aloitetaan aiantallista, jolloin alpaka rauhoittuu ja siihen saa paremmin yhteyden. Turvallisuussyistä alpakan kynsienleikkuusta harjoitteen yhteydessä luovuttiin. Testaustilanteessa huomattiin, että nuorta ja alpakkaa kuvatessa erilaiset rekvisiitat kuviin voivat tuoda kuvaustilannetta rennommaksi ja moniulotteisemmaksi. Lisäksi havaittiin, että alpakkalaumaa havainnoidessa lauman kannattaa olla vapaana oman aitauksen lisäksi myös aidatulla piha-alueella. Tällöin alpakat uteliaisuuttaan tutkivat ympäristöä eivätkä keskity pelkästään syömiseen. Havainnoinnin pohjalta huomattiin myös, että tilan muiden eläinten, kuten vuohien, pitäminen irti samaan aikaan aiheuttaa enemmän tapahtumia, jolloin erilaisia rooleja, käyttäytymistä ja tunnetiloja syntyy enemmän havainnoitavaksi. Testauksen tulosten analysoinnin jälkeen tehdyt muutokset on avattu taulukossa 2.

Taulukko 2 Harjoitteisiin tehdyt muutokset

Ajankäyttö	<ul style="list-style-type: none"> • Harjoitteiden pilkkominen useille kerroille.
Yllättävät tilanteet	<ul style="list-style-type: none"> • Palkitsemisella ja houkuttelulla pyritään alpakan yhteistyöhaluisuuteen; palkitsemiseen herkut. • Nuorta ohjataan kuinka toimia eläimen kanssa.
Turvallisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Alpakan kynsien leikkaamisesta luovuttiin turvallisuussyistä. • Aloitus aina tallista, jossa alpakka rauhoittuu ja orientoituu tulevaan harjoitukseen.
Muuta	<ul style="list-style-type: none"> • Muiden eläinlajien hyödyntäminen vapaata alpakkalaumaa havainnoidessa. • Rekvisiitan lisääminen kuviin.

6.1 Minäkuvan vahvistaminen valokuvauksen keinoin

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen rooli syömishäiriöisen tukemiseksi on auttaa syömishäiriöistä hyväksymään oma keho sellaisena kuin se on (Soisalo 2012, 335). Laaditun harjoitteen tarkoituksena on tukea ja vahvistaa syömishäiriöisen nuoren minäkuvaa valokuvauksen keinoin. Harjoitteessa nuorta valokuvataan haluamallaan tavalla alpakoiden kanssa ja nuori voi halutessaan valita kuviin rekvisiittaa. Valokuvan arkisen luonteen ansiosta sen käyttötarkoitukset ovat monipuoliset ja valokuvaterapialla pyritään lisäämään asiakkaan itseymmärrystä sekä persoonallisuuden kehitystä terapeutisessa vuorovaikutussuhteessa. Valokuvaterapiassa terapeutin tehtävänä on tukea asiakasta löytämään kuvasta merkityksiä ja kyseiseen terapiasuhteeseen sopivia käyttötarkoituksia. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulou 2009, 16–17.)

Nuorta valokuvatessa nuori joutuu pohtimaan, millaisen valokuvan haluaa itsestään ja mitä puoliaan haluaa tuoda esille. Omakuva näyttää kuvatulle ihmiselle kokemuksen itsestään; valokuvassa näkyy suru, pettymykset ja hylkäämiset, mutta toisaalta myös rakastetuksi ja hyväksytyksi tuleminen. Omakuvan tarkastelun aiheuttamat reaktiot kuitenkin mahdollistavat muutoksen haluta suhtautua itseensä armollisemmin. Omakuvan hyväksyminen voi olla haastava ja pitkä prosessi, mutta

omakuviin totuttelu auttaa hyväksymään kuvissa näkyvät tunteet, elämäkokemukset ja persoonallisuuden piirteet. (Halkola ym. 2009, 220.) Harjoitteessa otetuista valokuvista ja niiden synnyttämistä tunteista ja ajatuksista voidaan keskustella nuoren haluamalla tasolla ja minäkuvaa voidaan pyrkiä kohentamaan korostamalla kuvassa näkyvää hyvää. Vertaistuki voi olla merkittävässä roolissa minäkuvan vahvistamisessa (Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset 2017). Eläimen merkitys valokuvauksessa voi olla jännityksen rikkominen, tunnelman rentouttaminen, hyväksynnän viestiminen ja kuvattavan tukeminen. Eläin toimii kuvaajan työparina ja eläimen kautta voidaan luoda yhteys kuvaajan ja kuvattavan välille. Eläin tuo vuorovaikutukseen lisää ulottuvuuksia ja erilaisia tunnetiloja. Eläimen läsnäolo helpottaa sanoittamaan tunteiden lisäksi myös toiveita ja tarpeita. (Sutinen 2013, 221–224.)

6.2 Tunnetaitojen vahvistaminen alpakkalaumaa havainnoiden

Eläinavusteisessa terapiassa yleinen toimintamuoto on vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Jos tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on haastavaa, voidaan näitä taitoja harjoitella eläintä apuna käyttäen. Havainnoimalla eläimen käyttäytymistä nuoren voi olla helpompaa sanoittaa tunteitaan ja kokemuksiaan sekä peilata eläimen käyttäytymistä omaansa. (Hautamäki ym. 2018, 33–34.)

Harjoitteessa tarkastellaan vapaana olevaa alpakkalaumaa havaintoja ja muistiinpanoja tehden. Harjoitteessa oleellista on keskustelu ja reflektointi alpakoiden käyttäytymistä itseensä peilaten. Toimintaterapeutti voi ohjata havainnointia ja keskustelua erilaisilla apukysymyksillä liittyen tunnetiloihin ja rooleihin. Harjoitteessa seurataan alpakoiden tunnetiloja ja peilataan niitä nuoreen sekä pyritään havainnoin ja keskustelun kautta vahvistamaan nuoren kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan. Tunteiden tunnistaminen luo pohjan tunteiden säätelylle ja tunteiden säätely on olennainen osa myös onnistuneita sosiaalisia suhteita (Cacciatore 2020). Lisäksi ryhmässä toimiminen vahvistaa muitakin sosiaalisten taitojen osaamisalueita kuten toisten huomioimista, empatiakykyä ja itsesäätelyä. Harjoitteessa opetellaan myös aikaan ja kulttuuriin sitomattomia hyviä sosiaalisia tapoja kuten itsensä esittelyä, kunnioittavaa suhtautumista ryhmän jäseniin sekä taitoa olla rakentava, rohkaiseva ja kannustava (Lindberg, Siltanen, Kohta, Tuuttila, Kauliomäki & Savolainen 2016, 94). Myös itsessään vuorovaikutus eläimen kanssa sekä muiden vuorovaikutustilanteiden havainnointi sisältävät sosiaalisia taitoja harjoitettavia elementtejä (Hautamäki ym. 2018, 34).

6.3 Alpakoiden hoitaminen itsestä huolehtimisen tukena

Eläinten hoitoon liittyvät tehtävät mm. lisäävät motivaatiota ja stimuloivat muistia. Itsestä huolehtimiseen liittyvien asioiden käsittely koetaan vähemmän epämukavina eläimen läsnä ollessa. (Kourikos, Georgopoulou, Kourkouta & Tsaloglidou 2019, 3) Eläinten hoitaminen voi tukea kuntoutujan kokemusta siitä, miten hän voisi pitää huolta itsestään (Eläinavusteinen terapia 2021).

Harjoitteen tavoitteena on alpakoiden hoitamisen reflektoinnin kautta auttaa nuorta pohtimaan omaa tilannettaan itsestä huolehtimisen näkökulmasta. Harjoitteessa tehdään päivittäiset alpakoiden hoitotyöt ja tarkastetaan alpakoiden hoitoon tarvittavat välineet. Tarvittaessa siistitään turkia sekä huolletaan varusteet ja tarvikkeet. Toiminnan jälkeen keskustellaan, miten alpakoiden hoitotyöt ovat verrattavissa omaan arjen hallintaan ja itsestä huolehtimiseen. Keskustelun avulla saadaan tietoa nuoren omasta arviosta toimintakokonaisuuden hallinnasta ja toiveista sen suhteen.

6.4 Toiminnanohjaustaitojen tukeminen toimintarata -harjoitteen avulla

Kelan tutkimusraportissa todetaan, että toiminnanohjaustaitojen harjoittelussa motivaatio voi lisääntyä, kun eläin tuodaan osaksi tavoitteellista prosessia. Eläimen kanssa toimiminen tuo lisää aloitteellisuutta ja harjoittelulle erilaisen päämäärän. Toiminnanohjausta voidaan harjoittaa esim. eläimen kanssa pelattavien aktivointipelien kautta tai agility -radan avulla, joka vaatii oman toiminnan suunnittelua, keskittymistä ja yhteistyötä eläimen kanssa. (Hautamäki ym. 2018, 35–36.)

Toimintarata harjoitteessa nuoret suunnittelevat ja rakentavat yhdessä toimintaterapeutin avustuksella toimintaradan annetuista tehtäväkorteista. Rata suoritetaan alpakoiden kanssa, jonka jälkeen keskustellaan harjoitteesta saaduista kokemuksista. Toiminta harjoittaa mm. nuoren toiminnanohjauksen valmiuksia, joita tarvitaan arkipäivän toiminnoissa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä opiskelussa ja työtehtävissä.

7 Lopputuotoksen arviointi ja eettisyys

Laadullista tutkimusta arvioidaan vakuuttavuuden käsitteellä, joka kehittämistyössä tarkoittaa käyttökelpoisuutta. Saadun tiedon tulee olla todenmukaista ja hyödyllistä ja saatujen tulosten tulee olla hyödynnettävissä. Toinen tarkasteltava asia on siirrettävyys, jolla tarkoitetaan tulosten käyttökelpoisuutta toiseen yhteisöön. Jokainen kehittämisprosessi on kuitenkin ainutkertainen ja muualla kehitetty on vaikea siirtää sellaisenaan toiseen organisaatioon. (Toikko & Rantanen 2009, 121–126.) Laaditut harjoitteet ovat sellaisenaan hyödynnettävissä toimeksiantajan käyttöön. Harjoitteet eivät kuitenkaan ole siirrettävissä sellaisenaan muihin eläinavusteista toimintaterapiaa tarjoaviin yrityksiin, koska ne on kehitetty toimeksiantajalle vastaamaan hänen tarpeitaan ja resurssejaan. Siirrettävyyttä arvioitaessa on myös otettava huomioon palveluntarjoajan koulutus sekä eläinlaji ja sen yksilölliset ominaisuudet terapiaeläimenä.

Harjoitteet testattiin vallitsevan koronapandemian vuoksi kehittämisprosessin tekijöiden toimesta. Jos harjoitteet olisi testattu aidon kohderyhmän kanssa, olisi havainnot ja tehdyt korjaukset voineet olla erilaisia. Kehittämisprosessin tekijät ovat molemmat tottuneita toimimaan eläinten kanssa sekä huomioimaan eläinten käyttäytymisen ja elekielen. Asiakkaiden kanssa toimiessa voi eteen tulla yllättäviä tilanteita eläinten ja asiakkaan yhteistyössä ja on myös varauduttava siihen, että perusasioita eläimen kanssa toimimisessa täytyy käydä asiakkaan kanssa läpi ennen toimintaterapiaharjoitteiden aloittamista. Ennalta arvaamattomiin tilanteisiin tulee reagoida ja tarvittaessa muuttaa toimintaa. Jos alpakka ei jostain syystä ole yhteistyöhaluinen, sitä ei tule pakottaa toimintaan, vaan terapeutilla tulee olla tilanteen varalle toimintasuunnitelma. On hyvä olla varalta myös harjoitteita, joissa ei työskennellä fyysisesti alpakan kanssa, vaan eläin on välillisesti osana toimintaa.

Kehittämistyön alussa tiedonhakua tehtiin eläinavusteisista interventioista mielenterveyskuntoutujille. Prosessin edetessä tiedonhakua muutettiin käsittelemään eläinavusteisen terapian hyötyjä mielenterveyskuntoutujille, sillä se antoi kehittämisprosessin kannalta olennaisempaa tietoa. Valitut tutkimukset eivät käsitelleet alpakka-avusteisten interventioiden hyötyjä, mutta alpakka-avusteisuudella lienee samankaltaisia vaikutuksia kuin muidenkin eläinavusteisten terapioiden vaikutuksilla, mikäli eläinavusteisuus on tarkoituksenmukaista ja asiakkaalle merkityksellistä. Vaikka kehittämistyössä laaditut harjoitteet ovat suunniteltu tehtäviksi alpakoiden kanssa, voidaan niitä käyttää sovellettuna muidenkin eläinlajien kanssa. Laaditut harjoitteet sopivat toteutettaviksi

myös yksilöterapiassa. Harjoitteissa on kuvattu monipuolisesti kehitettävät valmiudet, joten harjoitteita voidaan käyttää myös erilaisten kuntoutujien kanssa terapian tavoitteita muuttamalla.

Kehittämistyön kaikissa vaiheissa noudatimme Green Care Finland ry:n eettisiä ohjeita ja lisäksi otimme huomioon eläimen lajinmukaisen käyttäytymisen ja sen, miten se eläinavusteisessa työssä toteutuu. Green Care toimijan on otettava työssään huomioon eläimen hyvinvointi, turvallisuus ja viihtyvyys, eläinsuojelulakia ja -asetuksia on noudatettava ja toimijalla on oltava riittävät taidot eläimen kouluttamiseen. (Yhdistyksen eettiset ohjeet 2020.) Vaikka tutkimuksilla on todettu eläinavusteisen terapian myönteisiä vaikutuksia, on kyseinen terapiamuoto aiheuttanut myös kiistoja liittyen terapiaeläinten hoitoon. Eläinavusteisessa terapiassa käytettävillä eläimillä tulisi olla oikeus asianmukaiseen ympäristöön ja hoitoon, oikeus kivuttomuuteen ja vammojen hoitoon, oikeus elää stressittömästi sekä vapaus ilmaista normaalia lajinomaista käyttäytymistään varmistamalla riittävän paljon tilaa. Eläimen luonnollisen käytöksen kieltäminen vaikuttaa haitallisesti eläimen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Myös terapiassa käytettävien eläinten hoitajien nopean vaihtuvuuden on todettu aiheuttavan eläimelle stressiä. (Altschiller 2011, 39–41, 43.) Kehittämistyössä harjoitteita laatiessa olemme ottaneet huomioon alpakoiden hyvinvoinnin ja luonnollisen käytöksen. Harjoitteet on laadittu siten, että alpakat pysyvät itselleen tutussa ympäristössä tutun hoitajan läsnä ollessa. Myös tutkimuseettinen ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK) ohjasi toimintaamme tutkimuksellisen kehitystyömme kaikissa vaiheissa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeiden mukaisesti hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattamista läpi tutkimustyön.

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä emme ottaneet kantaa perheen ja etenkin vanhempien rooliin, mutta harjoitteita laatiessa ja testatessa pohdimme perheen merkitystä nuoren kuntoutuksessa. Mahdollisimman hyvien tulosten saavuttamiseksi myös nuoren mielenterveyskuntoutujan perheen tulisi olla motivoitunut ja sitoutunut nuoren kuntoutukseen. Nuoren perhetilanteessa voi olla erilaisia tekijöitä kuten taloudellisia huolia, konflikteja perheen sisällä tai esimerkiksi muutto, jotka voivat vaikeuttaa nuoren kuntoutumisprosessia. Mielenterveyshäiriöiden taustalla voi olla myös perheestä lähtöisin olevaa turvattomuuden tunnetta, pelkoa epäonnistumisesta tai suuria odotuksia,

jotka tulisi ottaa huomioon nuorten mielenterveyskuntoutuksessa. Ajankohtaisesti vallitsevan koronapandemian myötä kotona vietetyn ajan lisääntyessä perheen sisäiset ongelmat voivat näyttäytyä ja vaikuttaa nuoreen tavanomaista enemmän. Koronapandemia on tutkitusti vaikuttanut myös ihmisten mielenterveyteen; melkein puolet nuorista kokivat yksinäisyyttä keväällä 2020 koronatilanteesta johtuen (Lapset, nuoret ja koronakriisi 2021, 16). Harrastusten loppuminen ja etäkoulu ovat lisänneet nuorten sosiaalista eristäytymistä, masennusta ja yksinäisyyttä, jonka vuoksi mediassa puhututtaa koronapandemian kauaskantoiset yhteiskunnalliset vaikutukset. Mielenterveyden tukemiselle ja kuntoutukselle sekä oikea-aikaiselle ja riittävälle puuttumiselle on tulevaisuudessa oletettavasti entistä enemmän tarvetta. Uskomme, että mielenterveystyö tulee olemaan kasvavassa roolissa myös tulevaisuuden toimintaterapiatyössä.

Opinnäytetyötä tehdessä pysähdyimme pohtimaan toimintaterapeutin ammatillisia rajoja ja vastualueita. Esimerkiksi minäkuvaa vahvistavan harjoitteen kohdalla oli tärkeää miettiä, kuinka ”syvälle” asiakkaan psyykkisten haasteiden kanssa toimintaterapeutina on turvallista mennä ja mitkä asiat kuuluvat esimerkiksi psykoterapeutin työnkuvaan. Työskennellessä toimintaterapeutina on tärkeää tunnistaa ja huomioida oman ammattinsa rajat ja rooli asiakkaan kuntoutuksessa. Ammatillisuutta pohdimme myös eläinavusteisen terapian osalta, sillä kuka tahansa ei voi työssään eläintä apunaan käyttää. Eläimen tuominen mukaan terapiaan vaatii ammattilaiselta ymmärrystä eläimen lajinmukaisesta käyttäytymisestä ja toimintaympäristöstä sekä kykyä toimia eläimen hyvinvointi ja turvallisuus etusijalla. Ammattilaisen vastuulla on myös pohtia, keiden asiakkaiden kohdalla eläinavusteinen terapia on tarkoituksenmukaista ja kuntoutusta tukevaa.

Kehittämisprosessi oli oletettua työläämpää laajan tiedonhaun, harjoitteiden pilotoinnin ja muokkaamisen sekä hankitun tiedon raportoimisen vuoksi. Toisaalta kaikki nämä tekijät yhdessä tekivät prosessista tutkimuksellisen ja harjoitteiden pilotointi oli olennainen osa onnistunutta lopputulosta. Jatkokehittämisideoiksi nousi harjoitteiden pilotointi aidon asiakasryhmän kanssa. Lisäksi alpakka-avusteisesta toimintaterapiasta tarvittaisiin tutkimusnäyttöä.

Lähteet

Allori P., F. Galeotti, F., Martino, A., Stefanini, M.C. & Tani, F. 2015. The use of Animal-Assisted Therapy in adolescents with acute mental disorders: A randomized controlled study. Viitattu 7.5.2021. https://www.researchgate.net/publication/272624422_The_use_of_Animal-Assisted_Therapy_in_adolescents_with_acute_mental_disorders_A_randomized_controlled_study.

Altschiller, D. 2011. Animal- Assisted Therapy. Greenwood.

Aralinna, V. & Savolainen, T (toim.) 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Nomenklatur för ergoterapi. Kuntaliitto, Helsinki. Viitattu 12.12.2020. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Cacciatore, R. 2020. Sisu, tahto ja haastavat tunteet- miten opetan aggression hallintaa? Itä- Suomen aluehallintoviraston 23.04.2020 järjestämä koulutus.

Cole, M. & Tufano, R. 2019. Applied theories in occupational therapy. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated. Viitattu 19.3.2021. <https://janet.finna.fi> <http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzIzNzMyOT-FfX0FO0?sid=d413fd83-6fdb-4dbd-8afe-a7f05a325735@sdv-sessmgr01&vid=0&format=EB&rid=1>

Cole, M. 2018. Group dynamics in occupational therapy: the theoretical basis and practice application of group interventions. Viitattu 11.3.2021.

http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE2MTM1MDNfX0FO0?sid=3ac10b38-537c-44e0-83ec-26a00cab3143@pdc-v-sessmgr02&vid=0&format=EB&lpid=lp_1&rid=0

Collin-Kajaala, J. 2011. Ykkösen aamu-tv: Laama ja alpakka terapiaeläiminä. Yle Areena -verkkopalvelu. Julkaistu 12.10.2011. Viitattu 21.2.2021. <https://areena.yle.fi/1-1314179>.

Collin -Kajaala, J. 2013. Alpakat ja laamat toimintaterapiassa. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. 116–124. Yliopistopaino Helsinki.

Collin -Kajaala, J. 2018. Toimintaterapeutin näkökulma. Alpakka ja laama. Suomen alpakka- ja laamayhdistyksen jäsenlehti. 1/2018, 19.

Dadi, Y. & Raevuori, A. 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print -Suomen yliopistopaino, Tampere. 60–77.

Eläinavusteinen terapia. 2021. Viitattu 4.3.2021. <https://vaestoliitonterapiapalvelut.fi/terapiamuodot/elainavusteiset-menetelmat/elainavusteinen-terapia/>.

Eläinavusteiset menetelmät. 2020. Green Care Finland ry:n internetsivut. Viitattu 17.10.2020. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. 5. painos. Lahti: Painotalo Plus Digital.

Fisher, A. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model: A model for planning and implementing top-down, client-centered, and occupation-based interventions. Fort Collins, CO; Three Star Press.

Green Care. 2020. Green Care Finland ry:n internetsivut. Viitattu 19.10.2020. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>.

Hari, R. 2007. Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Duodecim. Viitattu 25.02.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96592>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hautamäki, L. 2019. Monilajinen hyvinvointi: eläimet, bakteerit, ympäristö ja ihmisen terveys. Teoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia –näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa. Vaasan yliopisto. 11-19.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. Työpapereita 140| 2018. Viitattu 24.3.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Hintikka, J. 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat- opetusohjelman avulla. Turku: Painosalama.

ICF. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.12.2020. <https://www.thl.fi/icf-koodit/#D5>.

Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. 10–13. Yliopistopaino Helsinki.

Ikäheimo, K. 2019. Mietteitä eläinavusteisuuden tulevaisuudesta. Teoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia –näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa. Vaasan yliopisto. 103-106.

- Ikäheimo, K. & Järvi, T. 2020. Koira koulutyössä. Toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta. BoD – Books on Demand, Helsinki.
- Isometsä, E., Tarnanen, K. & Tuunainen, A. 2020. Miten hoitaa depressiota? Duodecim. Käypä hoito. Viitattu 12.12.2020. <https://www.kaypahoito.fi/khp00044>.
- Itsetunto. N.d. Suomen Mielenterveys Ry:n internetsivut. Viitattu 7.1.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>.
- Julkunen, J & Nyberg-Hakala, A. 2010. Toimiva päihdekuntoutus. Toimintaterapeutin opas. Painotalo Casper, Espoo.
- Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira – avusteisin menetelmin. Painos 2. Nekapaino, Tampere.
- Kamioka, H., Okada, S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshio, T., Park, S., Kitayuguchi, J., Abe, T., Honda, T. & Mutoh, Y. 2014. Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. Viitattu 7.5.2021. <http://www.f.u-to-kyo.ac.jp/~utdpm/2014%20Kamioka%20animal-assisted%20therapy%20CTM.pdf>.
- Karlsson, L. 2013. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt (ADHD). Teoksessa Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print -Suomen yliopistopaino, Tampere. 78–95.
- Keski- Rahkonen, A., Charpentier, P., Viljanen, R. Olen juuri syönyt. 2020. 2.painos. Helsinki: Duodecim.
- Kivikari, P. 2013. Työskentely alpakoiden ja laamojen kanssa Suomessa. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. 108–115, Yliopistopaino Helsinki.
- Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., Tsaloglidou, A. 2019. Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. International Journal of Caring Sciences, 12, 1898–1906. Viitattu 26.02.2021. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with full text (EBSCO).
- Käypähoito. 2014. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin laatimat suositukset. Viitattu 18.12.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#readmore>.
- Lapset, nuoret ja koronakriisi. 2021. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2. Viitattu 15.05.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-674-7>
- Lindberg, A., Siltanen, M., Kohta, P., Tuuttila, L., Kauliomäki, K. & Savolainen, M. 2016. Nyyti Ry:n julkaisema elämäntaitokurssi: Ole oman elämäsi tähti! Helsinki. Viitattu 25.02.2021. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Luke, THL & GCF ry 2018. Suomalainen Green Care - LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. Viitattu 19.10.2020. <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>.

Lääperi, R & Puromäki, H. 2014. Kohti suomalaista Green Care -laadunhallintaa. Teoksessa Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Toim. Vehmasto, E. Viitattu 19.10.2020. <https://jukuuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 49–94, MTT, 31600 Jokioinen.

Maujean, A., Pepping, C. & Kendall, E. 2015. A Systematic Review of Randomized Controlled Trials of Animal-Assisted Therapy on Psychosocial Outcomes, 2015. Viitattu 7.5.2021. <https://research-repository.griffith.edu.au/bitstream/handle/10072/159106/MaujeanPUB20.pdf;jsessionid=E014F6F3D3577DF9E11E720BBD1E340C?sequence=1>.

Menetelmät. 2020. Green Care Finland ry:n internetsivut. Viitattu 19.10.2020. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.

Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet. 2021. Viitattu 25.2.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkäsittelyn_opas/Pages/osio2.aspx.

Mielialahäiriöt. 2020. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 12.12.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/mielialahairiot.aspx.

Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. 2017. Terveyskylän artikkeli. Viitattu 25.02.2021. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>.

Moraine, P. 2015. Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen. Kehitysvammaliitto ry. Juvenus Print –Suomen yliopistopaino.

Nuorten mielenterveyshäiriöt. 2019. THL:N internetsivut. Viitattu 9.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>.

Närhi, V. & Virta, M. 2016. Toiminnanohjauksen ongelmat ja ADHD. Viitattu 25.2.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00963>.

Peltonen, K., Nukari, J., Poutiainen, E. 2019. Oppimisvaikeuksien ja mielenterveyden ongelmien ryhmämuotoinen tuki. Kuntoutus, 42, 4, 5–15.

Salovuori, T. 2020. Luonto kuntoutumisen tukena, verkkoversio. uudistettu 2. painos. Sininauhaliitto. Viitattu 15.1.2021. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf.

Sirkkola, H. & Kivikari, P. 2003. Alpakka kasvattajan käsikirja. Perustiedot laamankasvatuksesta. Vet. Eliö julkaisut.

- Suomi, A., Juusola M. & Anundi E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmän. Tallinna Raamatutrükikoda.
- Sutinen, M. 2013. Eläinavusteinen voimauttava valokuvaus. Teoksessa Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Toim. Ikäheimo, K. Yliopistopaino Helsinki, 221–225
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Toim. Vehmasto, E. Viitattu 18.10.2020. <https://juri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 8-28.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli- lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys. AS Printon Trükikoda.
- Syömishäiriöt. N.d. Nuortenmielenterveystalo. Viitattu 18.12.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/syomishairiot.aspx.
- Tietoa toiminnan ohjauksesta. 2019. Terveyskylä. Viitattu 12.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/tietoa-toiminnanohjauksesta>.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino, Tampere. Viitattu 13.10.2020. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Yli-Viikari, A. & Ylilauri, M. 2019. Johdanto: Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia –näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa. Vaasan yliopisto. 1-2.
- VanFleet, R. & Faa- Thompson, T. 2016. Animal Assisted Play Therapy. Greenwood. Santa Barbara, California.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 15.05.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>.
- Wenzlaff, M. 2017. A different type of occupational therapy – Alpacas as therapy animals. YouTube –videopalvelu. Julkaistu 16.3.2017. Viitattu 4.3.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=urwZafp4lBA>.

Liitteet

Liite 1. Valmiit harjoitteet (salassa pidettävä)