

Kati Karttunen, Merja Lille

Tunsin turvan lämmön

Eläinavusteinen toimintaterapiaprosessi Skatan tilalla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Kati Karttunen, Merja Lille Tunsin turvan lämmön - Eläinavusteinen toimintaterapiaprosessi Skatan tilalla 43 sivua + 2 liitettä Syksy 2012
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapian koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Toimintaterapian lehtori Jennie Nyman Toimintaterapian lehtori Tuula Uutela
<p>Opinnäytetyönä toteutetun kehittämistyön aiheena on eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittäminen Skatan tilalla. Kehittämiskohteeksi rajautui eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittäminen syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kuntoutuksessa. Lopullinen kehittämistehtävä määriteltiin Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman mallin avulla. Kehitystehtäväksi määrittyi vahvistavuuden kokemusten mahdollistaminen ryhmämuotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapiaprosessissa Skatan tilalla. Kehittämistyö tehtiin yhteistyössä Suomen Settlementisäätiön, Skatan tilan ja pääkaupunkiseudulla toimivan mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen kanssa.</p> <p>Tietoperustana tässä työssä oli Doris Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman malli, jossa perehdyttiin toiminnan subjektiivisiin ulottuvuuksiin, erityisesti vahvistavuuden käsitteeseen. Tietoperustana oli myös toiminnallinen oikeudenmukaisuus, syrjäytyminen, nuoruuden ja aikuisuuden kehitystehtävät sekä luonnon ja eläinavusteisen toiminnan hyödyntäminen kuntouttavassa toiminnassa. Green Care-toimintaan tutustuminen oli tärkeänä osana käytännön tiedonhakuprosessia. Green Care-toiminnan pyrkimyksenä on edistää hyvinvointi- ja terveyspalveluiden yhteydessä luonnon, eläinavusteisen toiminnan ja maatilamiljöön hyödyntämistä.</p> <p>Eläinavusteinen toimintaterapiaprosessi toteutettiin yhteistyökumppaneiden kanssa Skatan tilalla. Kyseinen prosessi suunniteltiin ja toteutettiin Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan. Toimintaterapiaprosessissa keskityttiin vahvistavuuden kokemusten mahdollistamiseen. Prosessiin osallistuneiden henkilöiden kokemuksia kerättiin kyselyn avulla. Aineisto analysoitiin teorialähtöistä analyysiä käyttäen.</p> <p>Tuloksista nousi esille teemoja, jotka kuvaavat vahvistavuuden kokemusta. Tulosten pohjalta on mahdollista laajentaa ja monipuolistaa eläinavusteista kuntouttavaa toimintaa Skatan tilalla. Kehittämistyö on sovellettavissa myös muualla eläinavusteisen kuntoutuksen kentällä. Opiskelijat voisivat jatkossa pohtia miten vahvistavuutta voisi hyödyntää erilaisissa toimintaympäristöissä.</p>	
Avainsanat	eläinavusteinen toimintaterapia, vahvistavuus, maatila, Green Care

Author(s) Title Number of Pages Date	Kati Karttunen, Merja Lille Animal Assisted Occupational Therapy Intervention 43 pages + 2 appendices Autumn 2012
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Jennie Nyman, Senior Lecturer Tuula Uutela, Senior Lecturer
<p>In this thesis the subject was to develop animal assisted rehabilitation at a farm. The Skata farm organizes social and rehabilitative activities for young people. The idea was to develop and diversify the rehabilitation by the means of occupational therapy. In this process the model of therapeutic power by Doris Pierce was used where the focus is in the subjective dimension of occupation. The purpose was to enable the experience of restoration in animal assisted occupational therapy. The developing process for this thesis was made in cooperation with Finnish Settlement Foundation rehabilitation organization.</p> <p>The theoretical base of this thesis was occupational justice, social exclusion, the developmental tasks of the adolescents, the benefits of the nature and animal-assisted occupation in rehabilitation. The main theoretical base was the model of occupation by Design, Building Therapeutic Power (2003) by Doris Pierce.</p> <p>Animal assisted occupational intervention was put in to practice in collaboration with the farm .The experiences of the participants were gathered by a survey. The answers of the survey were analyzed by the theoretical based analysis.</p> <p>The results revealed the experiences of restoration. On the basis of the results it is possible to develop animal assisted rehabilitation in the farm. Animal assisted occupational therapy and the element of restoration can also be applied into the other fields of rehabilitation. In future occupational therapy students could study how restoration can be used and utilized in other occupational environments.</p>	
Keywords	animal assisted occupational therapy, restoration, farm, green care

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen	2
2.1	Yhteistyökumppanimme Suomen Settlementissä ja Skatan tila	3
2.2	Toiminnallinen oikeudenmukaisuus	4
2.3	Syrjäytyminen	5
2.4	Nuoruuden ja aikuisiän kehitystehtävät	5
3	Kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä	7
3.1	Kenttätyö - tutustuminen yhteistyökumppanin toimintaan ja toimialaan	7
4	Kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen	10
5	Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu	12
5.1	Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman malli	13
5.2	Ryhmät toimintaterapiassa	15
5.3	Tutkimukset eläinavusteisesta toimintaterapiasta ja aiemmat opinnäytetyöt	17
5.4	Luonnon ja eläinten vaikutus hyvinvointiin	18
6	Kehittämishankkeen toteuttaminen	22
6.1	Toimintaterapiaprosessin suunnittelu	22
6.2	Toimintaterapiaprosessin toteuttaminen	27
7	Tutkimusaineiston analysointi ja tulokset	32
7.1	Aineiston keruu	32
7.2	Aineiston analysointi	33
7.3	Tulokset	36
8	Yhteenveto ja päätelmät	39
9	Pohdinta	41
	Lähteet	42
	Liitteet	
	Liite 1. Liitteen nimi	
	Liite 2. Liitteen nimi	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on toteutettu kehittämistyön muodossa. Yhteistyökumppanina tässä työssä toimi Suomen Setlementtisäätiö sekä säätiön hallinnoima Skatan tila Helsingin Vuosaarella. Tutustuimme yhteistyökumppanimme toimintaan maaliskuusta 2011 alkaen. Toteutimme seuraavana keväänä 2012 yhteistyökumppaneiden kanssa ryhmämuotoisen eläinavusteisen toimintaterapiaprosessin Skatan tilalla.

Kehittämistyömme on monien uusien ja ajankohtaisten aiheiden äärellä. Rajasimme *kehittämiskohteeksemme eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittämisen syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kuntoutuksessa*. Toimintaterapeuttinen näkökulma rikastuttaa ja monipuolistaa jo olemassa olevia ajatuksia eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan vaikutuksista. *Eläinavusteinen toimintaterapia* on kaivattu lisä uudistuvalla sosiaali- ja terveysalalla sekä kuntoutuksen kentällä.

Kehitystehtäväksemme määrittyi vahvistavuuden kokemusten mahdollistaminen ryhmämuotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapiaprosessissa Skatan tilalla. Vahvistavuus on Doris Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman mallin käsite. Vahvistavuuden merkitys olisi hyvä nähdä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan yhteisenä voimavarana. Erityisesti syrjäytymisuhan alla olevien ihmisten elämässä vahvistavuudella on tärkeä rooli toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ja elämänlaadun mahdollistajana. *Vahvistavuutta* ja eläinavusteista toimintaterapiaa on tutkittu melko vähän. Tutkimuskysymyksemme rajautui lopulliseen muotoonsa: *Miten vahvistavuus ilmenee syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kokemuksissa ryhmämuotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapiaprosessissa Skatan tilalla?*

Suunnittelimme ja toteutimme toimintaterapiaprosessin Skatan tilalla Toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan. Toimintaterapiaprosessiin osallistui pääkaupunkiseudulla toimivan mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen jäseniä. Ryhmä koostui neljästä nuoresta aikuisesta naisesta. Ryhmäläisten toiveiden mukaisesti käsittelemme kyseistä mielenterveyskuntoutujien yhdistystä ja ryhmään osallistuneita henkilöitä anonymoina. Keskityimme toimintaterapiaprosessin suunnittelussa ja toteutuksessa mahdollistamaan vahvistavuuden kokemuksia syrjäytymisuhan alla oleville nuorille aikuisille. Keräsimme ryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia kyselyllä ja keskustelujen

avulla. Kyselyn avulla saimme tuotua esille ryhmäläisten kokemuksia. Analysoimme kyselyn avulla saadun aineiston teorialähtöistä analyysia käyttäen.

2 Kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen

Kuvaamme tässä luvussa kehittämistyön alkuvaiheita. Kuvaamme raportissamme työn etenemistä Kehittämistyön menetelmät-teoksessa esitetyn kuusivaiheisen prosessimallin mukaisesti (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009: 24).

Prosessimalli auttoi meitä kehittämistyön aikana hahmottamaan kokonaiskuvan kehittämistyöhön kuuluvista vaiheista. Prosessin eri vaiheet ovat kokonaisuudessaan, 1. kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen, 2. kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä, 3. kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen, 4. tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu, 5. kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkaiseminen eri muodoissa ja 6. kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi. (ks. kuvio 1.)



Kuvio 1. Kehittämisprosessin kuvaus kaaviona, mukailten (Ojasalo 2009: 24).

2.1 Yhteistyökumppanimme Suomen Setlementtisäätiö ja Skatan tila

Kiinnostuimme maaliskuussa 2011 Suomen Setlementtisäätiön uudesta Skatan tila –hankkeesta. Tässä hankkeessa säätiö muokkasi ja kehitti vanhasta maatilasta kuntouttavaa maatalomiljöötä. Säätiö oli saanut kunnostusta vaativan Skatan tilan juuri käyttöönsä. Skatan tila sijaitsee Helsingissä Uutelan niemellä, parin kilometrin päässä Vuosaaren metroasemalta. Tila ympäristöineen on luonnoltaan monimuotoinen ja kaunis. Skatan tila ympäristöineen luo hyvät puitteet kuntouttavalle toiminnalle. *Eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittäminen Skatan tilalla* on yksi Suomen Setlementtisäätiön keinoista vastata lisääntyvän syrjäytymisen haasteisiin. (Suomen Setlementtisäätiö 2012.)

Mielekkään kehittämiskohteen löytyminen on tärkeä vaihe kehittämisprosessissa. Kehittämiskohde on usein laaja ilmiö ja kehittämisprosessin alkuvaiheessa voidaan tavoitteiden avulla rajata omaa näkökulmaa aiheeseen. (Ojasalo ym. 2009: 26–27.) Uusi alkava toiminta sytytti heti kiinnostuksemme ja innoitti ideoimaan yhteistyökumppanin visioiden pohjalta tarkemmin tulevaa toimintaa. Kehittämiskohteemme oli alkuvaiheessa laajempi ilmiö joka määrittyi tarkemmin kehittämistyön prosessin edetessä. *Yhteistyökumppanin aloitteesta saimme tehtäväksemme suunnitella ja toteuttaa eläinavusteinen ryhmämuotoinen toimintaterapiaprosessi Skatan tilalla*. Tästä muodostui meille mielekäs kehittämiskohde jonka alustavat tavoitteet määrittyivät myös yhdessä yhteistyökumppanin kanssa.

Kehittämistyö voi perustua uudistamistarpeelle tai pyrkiä olemassa olevan ongelman ratkaisemiseen. Uudistamisperustainen kehittämistyö tarkoittaa uuden etsimistä erilaisia rajapintoja kohtaamalla. Tavoitteena voi olla esimerkiksi uusi tuote tai palvelu, uuden työkuiltuurin luominen tai toimintaprosessin luominen. (Ojasalo ym. 2009: 26–27.) Kehittämistyömme taustalla oli yhteistyökumppanimme Suomen Setlementtisäätiön asiamiehen Hannu Ahdin ideoima ajatus kuntouttavasta toiminnasta, joka antaisi tukea perus- ja ammattikouluikäisille syrjäytymisuhan alaisille nuorille sekä heidän perheilleen.

Hannu Ahti on jo pitkään tiedostanut tosiasiat nuorten lisääntyvästä syrjäytymisestä ja työskennellyt määrätietoisesti ongelmien ratkaisemiksi. Hän on ottanut aiheeseen kantaa myös yhteiskunnallisesti ja on käyttänyt toimintaa monipuolisesti nuorten auttamiseksi. Tilastokeskuksen tietojen mukaan syrjäytyneitä 15–29 –vuotiaita nuoria oli

vuonna 2010 yhteensä noin 51 300. Syrjäytyneiksi luokitellaan sellaiset nuoret, jotka eivät ole työssä tai opiskele, eikä heillä ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta. Näistä nuorista 32 500 ei ole rekisteröitynyt myöskään työttömäksi työnhakijaksi. (Myrskylä 2012.) Yhteistyökumppanin ajatukset ja toiminta tekivät meihin välittömästi vaikutuksen ja herättivät kiinnostuksen kuntouttavan eläinavusteisen toiminnan yhdessä kehittämiseen.

Toimintaterapiassa nähdään tärkeäksi mahdollistaa ihmiselle tyydyttävä ja mielekäs toiminta ja näin vaikuttaa ihmisen terveyteen. Toiminta nähdään terveyttä edistävänä, koska ihminen on toiminnallinen olento ja riippuvainen toiminnasta. (Finlay 2004: 3–4.) Eläinavusteisen toimintaterapian avulla olisi mahdollista lisätä työskentely- ja lähestymistapoja myös varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn esimerkiksi työskennellessä syrjäytymisuhan alla olevien nuorten ja heidän perheiden kanssa, kuten yhteistyökumppanimmekin on ideoinut. Ongelmiin ja haasteisiin olisi hyvä tarttua kuntoutuksen keinoin heti niiden ilmenemisen alkuvaiheessa. Näin olisi mahdollista vaikuttaa tehokkaammin myös syrjäytymisen ehkäisyyn.

2.2 Toiminnallinen oikeudenmukaisuus

Toimintaterapiassa painottuu sosiaalisen ja toiminnallisen oikeudenmukaisuuden merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Käsitteet toiminnallinen deprivatio, toiminnallinen epäoikeudenmukaisuus sekä toiminnallinen erottelu ja syrjiminen on tunnistettu ja määritelty toimintaterapiassa. Näissä käsitteissä korostuu niiden suhde merkitykselliseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Ihmisoikeuksien näkökulmasta osallistuminen merkitykselliseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan tulisi olla jokaisen ihmisen perusoikeuksia. Ihmisellä on myös oikeus kehittyä osallistumalla sosiaalista yhteisyyttä ja terveyttä edistävään toimintaan sekä oikeus tehdä toiminnallisia valintoja. Yhteiskunnassa sosiaaliset normit määrittelevät ihmisten toimintaan osallistumisen. Ihmisryhmien osallistuminen voi salakavalasti kaventua yhteiskunnan tehdessä valinnat heidän puolestaan. Esimerkkinä mielenterveyskuntoutujien rooli työntekijänä ja osallistuminen yhteiskunnassamme on rajoittunut. (Hautala ym. 2011: 17–19.)

Toimintaterapiassa ja toimintaterapian tieteellisissä tutkimuksissa on enenevässä määrin todettu, että toiminta on ihmisen olemassaololle yhtä tärkeää kuin ilma, ruoka ja vesi. Toiminnallisen sitoutumisen voimaa voidaan käyttää terapeuttisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, yhteisöllisten yhteyksien lisäämiseen, ja organisoimaan

ihmisten toimintaa. Huomattuaan toiminnan keskeisen merkityksen ihmisille, toimintaterapeutit ja toiminnan tutkijat ovat alkaneet puolustaa ajatusta, että toiminnallisen oikeudenmukaisuuden lait suojelevat ja määrittävät yhteiskuntia. (Whiteford –Townsend 2011: 67.)

2.3 Syrjäytyminen

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuissa, sekä yleisessä julkisessa keskustelussa näkyy vahvasti varhaisen puuttumisen tarve syrjäytymisen ehkäisykeinona (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012). Toimintakyvyn ja terveyden edistämässä painotetaan moniammatillista yhteistyötä sekä kaivataan uusia työmenetelmiä syrjäytymisen ehkäisemisessä ja syrjäytymiskiirteen katkaisussa. Toimintaterapia osaltaan pyrkii vastaamaan syrjäytymisen haasteisiin. Elämänlaatuun ja toimintakykyyn vaikuttavat monet tekijät jotka voivat johtaa syrjäytymiseen.

Doris Piercen mukaan masennus on suurin elämänlaatua heikentävä tekijä ja on uhkaa muutoin terveitä ihmisiä, sekä nuoria että vanhoja. Moni masennuksesta kärsivä jää ilman diagnoosia ja hoitoa, jolloin myös itsemurhariski kasvaa. Toimintaterapeutti, joka ymmärtää masennuksen eri muotoja pystyy paremmin auttamaan asiakkaita. Masennuksesta kärsivien kohdalla elämän laadun heikkeneminen korostuu, tällöin myös mielekkään toiminnan terapeuttinen rooli korostuu. (Pierce 2003: 48–49.)

Kehittämistyön alkuvaiheessa tutustuessamme Hannu Ahdin kirjoittamiin kirjoihin, totesimme hänen ottaneen kantaa syrjäytymiseen. Kirjassaan Tavoittamattomat (Ahti 2009) Ahti sanoo, että syrjäytyneet ovat pikemminkin syrjäytettyjä. Syrjäytyminen on sanana myös meidän mielestämme haasteellinen käyttää, koska se on helposti leimaava ja arvottava. Tästä syystä toimintaterapiaprosessin kohderyhmän nimeäminen syrjäytymisuhan alla oleviksi henkilöiksi herätti meissä paljon ajatuksia ja keskustelua.

2.4 Nuoruuden ja aikuisiän kehitystehtävät

Nuoruusikä määritellään ihmisen elämänsä 12–20 vuoden välille. Nuoruuden kehitystehtävinä on saavuttaa itsenäisyys ja löytää hyväksyvä suhde myös itsen. Kehitystehtävät ja niiden kohtaaminen ovat haasteita, joista selviytyminen auttaa seuraavaan elämänvaiheeseen siirtymisen ja mahdollistaa yksilön kehityksen. (Dunderfelt 1992: 81). Nuori tarvitsee kehityksessään ikätovereitaan ja ryhmää. Ryhmän ulkopuo-

lelle jääminen häiritsee nuoren tervettä psyykkistä kehitystä. Kun nuori syrjäytyessään erkaantuu tavanomaisesta nuoruuskehityksestä, ei hän enää myöhemmin pysty palaamaan kehitysvaiheeseen josta erkani. Kehityksestä jää tällöin pysyvästi jotain toteutumatta. (Aalberg – Siimes 2007: 73, 137.)

Aikuisikä 20–40–vuoden välillä on jäsentymisen vaihetta. Alkavan aikuisuuden vaiheeseen sisältyy paljon sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa. Tässä vaiheessa yksilö etsii omaa paikkaansa maailmassa, jossa hänen kykynsä ja taipumuksensa pääsisivät oikeuksiinsa. Hän pohtii mielessään kysymyksiä, mitä elämä on ja mitä se voisi juuri hänelle antaa. Tämän vaiheen kehitystehtäviksi luetellaan mm. perheen perustaminen, ansiotyö, yhteisöllinen vastuun ottaminen. Omat ihanteet ja mielikuvat ihmissuhteista ja työstä kuitenkin usein törmäävät todellisuuden kanssa. Ihmisen on oman sisäisen työn kautta luotava omakohtainen suhde itsen ja maailman välillä. Tässä vaiheessa nuori aikuinen miettii, kuka minä olen, mihin minä pystyn elämässäni, miksi minä tunnen ja reagoin näin. (Dunderfelt 1992: 92–95)

Vastoinkäymiset ja haasteet voivat aiheuttaa sen, että kehitystehtävät eri elämänvaiheissa voivat jäädä kesken tai kokonaan toteutumatta. Vahvistavuuden näkökulmasta toimintaterapia voi tarjota vaihtoehtoja haasteiden kohtaamiseen. Vahvistavuuden (restoration) elvyttävä ja palauttava voima voi olla merkityksellistä kehityshaasteiden keskellä. Vahvistavuuden elementti auttaa jaksamaan päivittäistä elämää keräämällä kadonneita energiavaroja (Pierce 2003: 98). Eläinavusteisen toimintaterapian käyttäminen vahvistavana toimintana kuntoutuksessa on suunnittelemaamme toimintaterapia-prosessin näkökulma.

Suomen Setlementtisäätiön toiminnassa on oleellista ryhmässä tai yhteisön tuella tapahtuva kuntouttava toiminta. Säätiön toimintaan osallistuvien sekä toimintaterapiaprosessiin osallistuneiden henkilöiden kohdalla syrjäytyminen, toiminnallinen oikeudenmukaisuus sekä kehitystehtäviin liittyvät teemat voivat olla myös merkittäviä ja tärkeitä hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Yhteistyökumppanimme toiminnassa pyritään toiminnan keinoin vastaamaan lisääntyvän syrjäytymisen haasteisiin. Mielekkään kehittämiskohteen löytyminen motivoi meitä työskentelemään kohti yhteisiä tavoitteita. Hyödynsimme löytämäämme tietoa myös alustavien tavoitteiden määrittämisessä.

3 Kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä

Tutkimuksellinen kehittämistyö lähtee parhaiten liikkeelle siitä, että haetaan ja löydetään kehittämiskohteesta kehittämisen olennainen kysymys. Tätä varten on luotava tietoperusta organisaatiosta sekä tutkimus- ja muissa lähteissä julkaistusta tiedosta. (Ojasalo ym. 2003:28–29.)

Yhteistyökumppanillamme Suomen Setlementtisäätiöllä on pitkät perinteet työskentelestä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla olevien nuorten parissa. Sääntöjensä mukaan säätiö toteuttaa tarkoitustaan "edistämällä sosiaalista, ammatillista ja kasvatuksellista kuntoutusta ja koulutusta perustamalla ja ylläpitämällä niitä tukevia laitoksia sekä työllistämällä heikossa työmarkkinatilanteessa olevia nuoria". Suomen Setlementtisäätiö on perustettu 1990 ja se on toiminut sosiaalisena yrityksenä vuodesta 2004. (Suomen Setlementtisäätiö 2012.)

Skatan tilalla on ollut Keskustallin ratsastusleiritoimintaa 1950-luvun puolivälistä yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Talli on toiminut välillä navettana kunnes se jälleen kunnostettiin hevostalliksi kesän 2011 aikana. Kunnostustyön tekivät säätiön järjestämän rakennuskorjauskurssin opiskelijat. Kuntoutustyössä käytettävät hevoset pääsivät muuttamaan uudistuneeseen talliin lokakuun 2011 lopussa. Tallin ratsastuskenttä on vanhalla paikallaan ja sitä on myös kunnostettu uudelleen hevostoimintaa varten. Tutustuessamme yhteistyökumppanin toimintaan ja toimialaan huomasimme, että myös eläin- ja luontoavusteinen kuntouttava toiminta oli oleellinen osa Skatan tilan toiminnan kehittämistä.

3.1 Kenttätyö - tutustuminen yhteistyökumppanin toimintaan ja toimialaan

Tutustuessamme yhteistyökumppanin toimintaan käytännössä, valitsimme myös kehittämistyöllemme alkuvaiheen lähestymistavaksi etnografisen tutkimusmenetelmän. Tähän lähestymistapaan kuuluva kenttätyö kuvaa hyvin yhteistyökumppaniimme tutustumista ja tiedonhankintaamme. Kehittämistyön alkuvaiheessa, ennen Skatan tilan toiminnan alkamista, halusimme saada kokonaiskuvan yhteistyökumppanimme jo olemassa olevista toiminnoista.

Kenttätyössä etnografi vieraillee toistuvasti tutkittavien parissa. Toimintaa tutkitaan luonnollisissa olosuhteissa ja tutkija omaksuu kokonaisvaltaisen näkökulman siitä, että

toimintaa voidaan ymmärtää vain siinä kontekstissa, jossa se tapahtuu. Tälle tutkimukselle on myös ominaista se, että tutkimussuunnitelmat ovat aluksi väljiä. Usein tutkimuskysymyksetkin muotoutuvat myöhemmin, kun tutkija on seurannut tutkimuskohdetta jo jonkin aikaa. (Vuorinen 2000: 65–66). Tässä vaiheessa on hyvä lähteä havainnoimaan kohdeorganisaation tapahtumia ja ympäristöä paikan päälle sekä käymään keskusteluja ja hankkimaan kohteesta erilaisia dokumentteja. (Ojasalo ym. 2009: 29). Keräsimme tietoa yhteistyökumppanimme toiminnasta tutustumalla Suomen Settlementi Säätiön toimitiloihin ja kurssitoimintaan Kalasatamassa ja Skatan tilalla. Dokumentoimme valokuvaamalla Skatan tilan muutostöitä ja keskustelimme yhteistyökumppanin kanssa kuntouttavan maatilamiljöön mahdollisuuksista ja kuntouttavan toiminnan kehittämisestä. Osallistuimme myös Skatan tilalla järjestettäviin tapahtumiin kuten myyjäistalkoisiin joulukuussa 2011 ja avoimien ovien päivään keväällä 2012.

Kehittämistyössämme aktiivinen yhteistyö ja dialogisuus yhteistyökumppanin kanssa ovat olleet tärkeässä asemassa alusta alkaen. Kohteena olevan organisaation johtoa voidaan pyytää omin sanoin kertomaan mitä he tekevät, miksi, missä, milloin ja kuinka. Erilaisia ryhmäkeskusteluja ja aivoriihiyöskentelyä voidaan käyttää jo tässä vaiheessa hyväksi. (Ojasalo ym. 2009: 29.) Kävimme Hannu Ahdin kanssa lukuisia keskusteluja ja ajatustenvaihtoa sähköpostin välityksellä, sekä tutustuimme häneltä saamaamme kirjallisuuteen. Ahdin ideoiden runsaus ja innovatiivisuus on ruokkinut myös meidän työtämme. Hänen edelleen ajankohtaisista ajatuksistaan kertoo hyvin hänen Vaihtoehdot -ammattikoulu -kirjan esipuheeseen kirjoittamansa lause:

Tarttumalla nuoren ehkä ainoaan, heikkoonkin elämän säikeeseen - myönteiseen unelmaan - voidaan aloittaa hänen koko elämänsä kattavan kudelman kutominen; unelmasta elämän tarkoitus, aidosta yrityksestä onnistumisen kokemus, poikkeavuudesta ainutkertaisuuden tiedostaminen, mihinkään kuulumattomuuden tunteesta rakastettuna olemisen kokeminen. (Ahti 1998: 7.)

Ojasalon ym. mukaan yhteistyökumppanuuden rakentumisessa on yhteisen arvopohjan tunnistaminen tärkeää. (Ojasalo ym. 2009: 16). Yhteistyökumppanimme toimintafilosofiassa on paljon yhtymäkohtia toimintaterapian näkökulmien kanssa. Toiminnallinen oikeudenmukaisuus ja syrjäytymisen ehkäiseminen ovat tärkeitä yhteisiä nimittäjiä. Yhtymäkohtina ovat myös mielekkään ja merkityksellisen toiminnan vahvistava ja elvyttävä vaikutus. Olemme myös ottaneet yhdessä yhteistyökumppanin kanssa huomioon eettisen näkökulman prosessimme kaikissa vaiheissa.

Taustatietoa hankittaessa on hyvä myös perehtyä kehittämiskohteen toimialaan. Toimialan ymmärtäminen auttaa tuomaan kehittämistyötä lähemmäksi arkipäivän todellisuutta. (Ojasalo ym. 2009: 29). Osallistuimme Tampereella järjestettyyn Green Care-seminaariin 8 – 9.9.2011 saadaksemme lisää tietoa yhteistyökumppanimme toimialasta ja tavataksemme muita toimijoita. Green Care eli vihreä hoiva- toiminnassa nähdään eri alan toimijoiden yhteistyö tärkeänä. Toiminnan pyrkimyksenä on edistää hyvinvointi- ja terveyspalveluiden yhteydessä luonnon, eläinavusteisen toiminnan ja maatilamiljöön hyödyntämistä (Green Care 2011).

Kuulimme seminaarissa hyviä esimerkkejä eläin- ja luontoavusteisen kuntouttavan toiminnan vaikutuksista käytännössä. Työnohjaaja Hannu Roos kertoi Green Care-päivien työpajassa puutarhatyön ja eläintenhoidon kuntouttavasta käytöstä Keravan vankilassa. Roos sanoi puutarhatyön vahvistavan ihmisyyttä, sitä mikä meissä kaikissa on yhteistä. *Luonto on lisäksi kaikille tasa-arvoinen, hyvin hoitamalla myös vanki saa kasvit kukoistamaan ja eläimet luottamaan itseensä.* Vankilan lampolan karitsoista vastaava luottovanki kertoi samassa työpajassa, miten toiminta ja oman käden jäljen näkeminen rauhoittaa. Hän kylvää, kastelee ja myy taimia vankilan puutarhassa, sekä myös hoitaa emon hylkäämiä karitsoita. Hän nauttii tästä vastuusta ja haluaa olla luottamuksen arvoinen. Hän toteaa myös, että ”karitsoille on ollut helppo puhua asioistaan, ne ovat hyviä kuuntelemaan.” (Green Care 2011.)

Tampereella oli myös esillä Sininauhaliiton Vihreä veräjä -hanke, jossa pyritään tuomaan luontoon liittyvää harrastustoimintaa vaikeissa elämäntilanteissa olevien henkilöiden ulottuville. Hankkeen kohderyhmänä on mm. päihde- ja mielenterveyskuntoutujia sekä kriisitilanteissa olevia perheitä. Tavoitteena on parantaa osallistujien hyvinvointia ja kehittää erilaisille kohderyhmille Suomeen soveltuvia Green Care -menetelmiä. (Green Care 2011.) Esimerkiksi Sipoossa Majvikin maatilalla käy viikoittain hankkeeseen osallistuvia henkilöitä tekemässä kasvimaalla tilan töitä. Eräs osallistuja kertoo Kirkko ja kaupunki-lehdessä kuinka Majvikin reissuista on tullut hänelle tärkeä henkeä. Hänestä on mukava seurata mitä kasvimaalla on viikon aikana tapahtunut. Myös yhteisöllisyydellä on hänelle tärkeä merkitys. Luonnon kauneus on innostanut valokuvaamaan, luontoa kuvatessa jäävät huolet taka-alalle. Lähemmäs luontoa ja lähemmäs muita -yhdistelmä tuntuu hankkeeseen osallistujista hyvältä. Ruumiillinen työ auttaa myös illalla nukkumaan paremmin. (Pitkänen 2012.)

Toimintaterapeutti Auli Laine kertoi Tampereen seminaarin työpajassa lähimetsän, maatilaympäristön, lampaiden ja puutarhan käytöstä toimintaterapiassa. Auli Laineella on Riihimäellä maaseutuympeiristössä TerapiaLampola. Auli Laine painotti, että myös eläinavusteissa toimintaterapiassa toiminta suunnitellaan aina asiakkaan tilanteen mukaan ja terapialla on kuntoutukselliset tavoitteet. Lampaita voi hyödyntää monin tavoin osana terapiaa esimerkiksi lampaiden päivittäiseen hoitoon liittyvien tehtävien muodossa. Myös tilan pihapiiri ja lähimetsät tarjoavat paljon mahdollisuuksia eri toiminnoille. (Green Care 2011.)

Tampereen seminaarin eläinavusteisuutta käsittelevässä työpajassa esiintyivät myös terapia-laamat ja -alpakat, jotka kasvattaja Pirkko Kivikarin on kouluttanut terapiakäyttöön. Pirkko Kivikari tekee yhteistyötä toimintaterapeutti Joyce Collinsin kanssa. Terapia -alpakosta ja -laamoista on hyötyä esimerkiksi ylivilkkaiden lasten toimintaterapiassa. Lapset huomaavat pian, että kun he käyttäytyvät rauhallisesti, eläimet uskaltavat tulla heidän luokseen. Eläinten avulla lapset harjoittelevat keskittymistä ja malttia. Alpakat ja laamat ovat hurmaavia eläimiä, joiden koko olemus huokuu hiljaista hyväksyntää. Tätä voi hyödyntää esimerkiksi masennuksen ja uupumuksen hoidossa. Lauman parissa ollessa voi vain rauhoittua seuraamaan eläinten puuhia, eikä tarvitse suorittaa mitään. (Kyriopoulos 2011.)

Tutustumalla kehittämiskohteeseen teoriassa ja käytännössä, huomasimme miten luonto- ja eläinavusteista toimintaa jo toteutetaan. Tampereella kuulemistamme esimerkeistä nousi hyvin esille näiden toimintojen merkitys yksilölle itselleen. Esimerkiksi viikoittaisilla työskentelyillä maatilalla on ihmiselle tärkeä merkitys, joka kantaa vierailujen välilläkin. Eläimen hoitaminen herättää ihmisessä myös vastuuntuntoa ja merkityksellisuuden kokemuksia. Maatilamiljöön sekä luonto- ja eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan merkitys hyvinvoinnille sekä niiden terapeuttiset mahdollisuudet alkoivat kirkastua edelleen meille. Kehittämiskohteeseen perehtymisen aikana saimme uusia ajatuksia ja tietoa Skatan tilan kehittämismahdollisuuksista.

4 Kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen

Tässä luvussa kuvaamme kehittämistehtävämme määrittämistä ja kehittämiskohteen rajaamista. Kehittämistehtävä määrittää, mihin kehittämistehtävällä tarkasti pyritään. Käytännössä kehittämisprosessi ei aina ole selkeästi jaettavissa eri vaiheisiin ja usein

myös vaiheiden eroa on vaikea nähdä. Prosessissa voidaan myös palata taaksepäin ja kulkea edestakaisin eri vaiheiden välillä. (Ojasalo ym.2009: 23–24, 33.)

Yhteistyökumppanin ajatukset ja toiminta herättivät kiinnostuksen pohtia tarkemmin, miten eläinavusteista toimintaterapiaa ja vahvistavuutta voitaisiin yhdessä hyödyntää Skatan tilalla kuntoutuksessa sekä säätiön toiminnassa. Ammatillisen koulutuksen ja kuntouttavan toiminnan tueksi halusimme löytää yksilön voimavaroja lisääviä tekijöitä. Rajasimme *kehittämiskohteeksemme eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittämisen syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kuntoutuksessa.*

Kehittämistehtävämme täsmentyi tutustuessamme Doris Piercen Toiminnan terapeutti- sen voiman malliin. Meitä puhutteli erityisesti mallissa oleva vahvistavuus. Meitä puhut- teli Piercen mallissa vahvistavuus, koska ajassa jossa elämme, on vallalla suorittami- nen, kiire ja kilpailu. Ihminen tarvitsee vahvistavuuden hetkiä. Vahvistavuuden hetket voivat hoitaa ihmistä niin, että hän jaksaa jatkaa arkielämässään. Vahvistavuuden avul- la on mahdollista tasapainottaa kiireisestä ja monimutkaisesta elämästä syntyviä voi- mavaroja vähentäviä vaikutuksia.

Tallin sisätilat, hevoset sekä Skatan tilan lähiympäristö mahdollistivat vahvistavan toi- minnan suunnittelun. Saimme lisätukea löytämistämme eläinavusteisen toimintaterapi- an tutkimuksista. Tutkimuksissa esiin tulleet vaikutukset ja hyödyt tukivat tähänastista prosessiamme. Eläinavusteisen toimintaterapian ja vahvistavuuden yhteen liittäminen alkoi herättää meissä uusia ajatuksia. Saimme tukea pohdinnoillemme käydessämme sähköpostikirjeenvaihtoa Doris Piercen kanssa. Hän piti valitsemaamme aihetta mie- lenkiintoisena ja tärkeänä ja kannusti meitä jatkamaan kehittämistyötämme. *Kehittä- mistehtäväksemme määrittyi vahvistavuuden kokemusten mahdollistaminen ryhmä- muotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapiaprosessissa Skatan tilalla.*

Kehittämistyön arvioinnin kannalta on tärkeää, että kehittämistehtävä on määritelty ja sen onnistumiselle on rakennettu mittarit. Selkeiden mittareiden avulla voidaan tuloksia arvioida myöhemmin. (Ojasalo ym. 2009:33.) Pohdimme millä tavoin me voisimme täs- sä kehittämistehtävässämme mitata onnistumistamme vahvistavuuden kokemusten esille nostamisen näkökulmasta. Meitä kiinnosti erityisesti vahvistavuuden ilmeneminen toiminnassa. Doris Piercen mallin avulla pyrimme rajaamaan kysymystä tarkemmin, jotta saisimme vastauksia vahvistavuuteen liittyen. Tutkimuskysymyksemme rajautui näin lopulliseen muotoonsa: *Miten vahvistavuus ilmenee syrjäytymisuhan alla olevien*

nuorten aikuisten kokemuksissa ryhmämuotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapia-prosessissa Skatan tilalla?

5 Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu

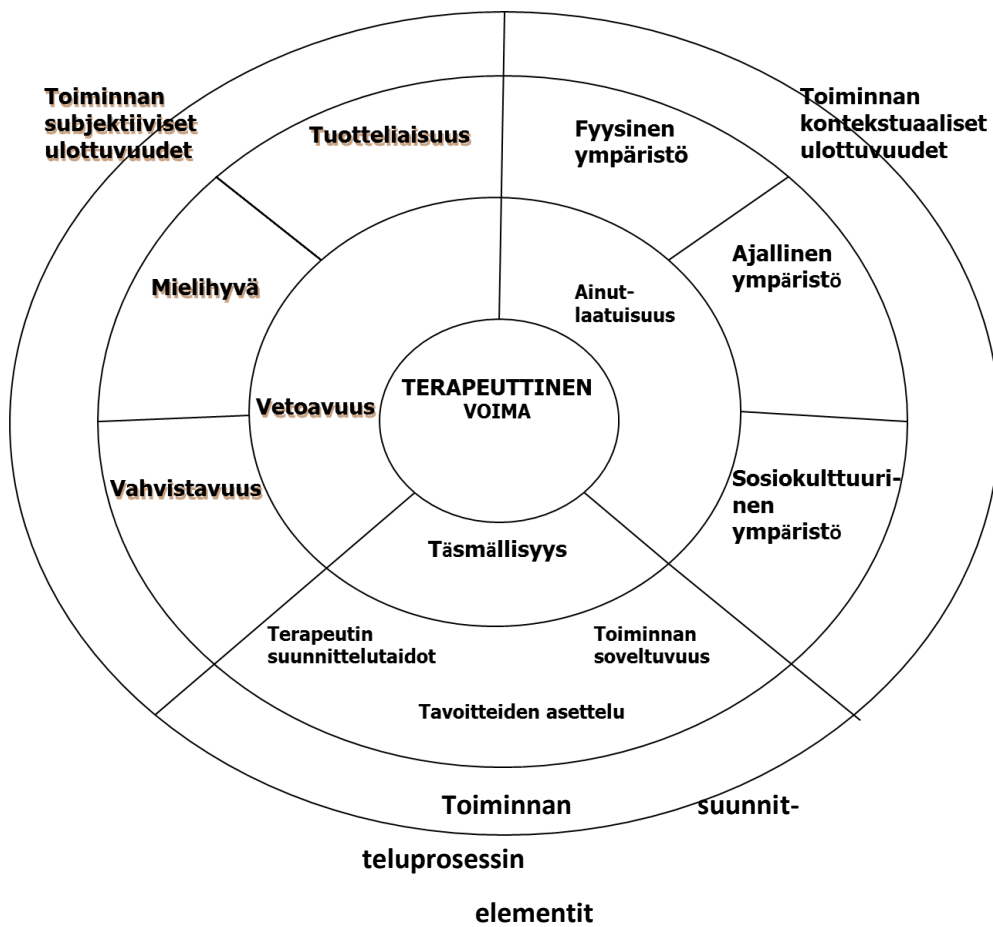
Kehittämistyön prosessin neljäs vaihe on tietoperustan rakentaminen. Tietoperusta muodostaa kehittämistyön perustan. Se kokoaa oleellisen kehittämiseen liittyvän olemassa olevan tiedon. Kehittämistyön onnistumisen kannalta on tärkeää tuntee aihealue hyvin. Tämän avulla on myös mahdollista löytää kehittämistyölle hyvä näkökulma. Aihetta hyvin jäsentävän näkökulman tarjoaa esimerkiksi jo olemassa olevaan teoriaan perustuva käsitejärjestelmä. Tietoperusta on järjestelmälliseen ajatteluun perustuva tavoitteellinen kokonaisuus, jossa keskeisimmät näkökulmat esitellään ja pyritään saamaan ne keskustelemaan keskenään. (Ojasalo ym. 2009: 34–35.)

Kehittämistyössämme tärkeänä toimintaterapian tietoperustana on Doris Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman malli, joka tarjoaa työllemme tarkastelunäkökulman. Tietoperustaan kuuluvat myös ryhmät, eläinavusteinen toimintaterapia sekä luonnon ja eläinten vaikutus hyvinvointiin. Aineistonkeruuvaiheessa käytimme menetelmänä kyselyä.

Lähestymistavaksi tässä kehittämistyössä olemme valinneet tapaustutkimuksen (Case study). Tapaustutkimus soveltuu hyvin kehittämistyössä silloin, kun halutaan ymmärtää tarkemmin jonkin organisaation tilannetta ja tuottaa tutkimuksen keinoin kehittämisehdotuksia ja -ideoita. Tutkimuksen kohde eli case voi olla esimerkiksi jonkin organisaation toiminta tai prosessi. Tapaustutkimus tuottaa tietoa nykyajan ilmiöstä sen toimintaympäristössä ja todellisessa tilanteessa. Kehittämistyössä on tarkoituksena tuottaa uutta tietoa kehittämisen tueksi. Usein aiheeseen pitää ensin perehtyä, ennen kuin tietää, mikä todellinen kehittämistehtävä on ja mitä siitä voi kysyä. (Ojasalo ym. 2009:52–54.)

5.1 Doris Piercen Toiminnan terapeuttisen voiman malli

Doris Piercen 2003 Toiminnan terapeuttisen voiman -mallissa on kolme osakokonaisuutta jotka vaikuttavat terapeuttisen voiman syntyyn: toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys. (kuvio 2.)



Kuvio 2. Mukaillen Doris Pierce 2003, Toiminnan terapeuttisen voiman malli

Toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys käsittelevät tarkasteltavaa toimintaa eri näkökulmista. Vetoavuus tuo esille toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet, ainut-

laatusuus tuo esille toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet ja täsmällisyys tuo esille toiminnan suunnitteluprosessin elementit. (Pierce 2000: 251.) Käsittelemme täsmällisyyttä ja ainutlaatuisuutta tarkemmin luvussa 6. kuvatessamme intervention suunnitelua ja toteutusta.

Toiminnan vetoavuus (appeal) käsittää toimijan subjektiivisen kokemuksen toiminnasta eli kuvaa asiakkaan näkökulmasta sen, miten houkuttelevana hän toiminnan kokee. Vetoavuus koostuu *vahvistavuuden*, *mielihyvän* ja *tuotteliaisuuden* kokemuksista. Nämä kokemukset voivat ilmetä toiminnassa myös samanaikaisesti. (Pierce 2000: 251 - 252.)

Vahvistavuus (restoration) -käsite kuvaa toimintaa, joka elvyttää ja palauttaa voimavarjamme lisäämällä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Unen lisäksi fyysinen, kognitiivinen ja henkinen vahvistuminen voidaan saavuttaa vahvistavaan toimintaan osallistumalla. *Vahvistavat toiminnot uusivat energiavarastomme sekä toimintaan osallistumisen aikana että sen jälkeen.* Esimerkiksi metsässä kävely, hyvän kirjan lukeminen, hyvän aterian nauttiminen, taiteen katseleminen tai jopa fyysinen harjoittaminen voi tuottaa vahvistavia tuntemuksia. (Howell, Pierce 2000: 68 - 69.)

Mielihyvä (pleasure) -käsite kuvaa sitä, missä määrin ihminen kokee iloa kyseisen toiminnan aikana. Mielihyvän kokeminen edesauttaa ihmisen sitoutumista toimintaan. Miellyttävä toiminta on myös tehokasta ja vaikuttavaa. Mielihyvän voi tuottaa esimerkiksi saadut aistikokemukset tai aiheen synnyttämä muistikokemus. (Pierce 2000: 252 – 253.)

Tuotteliaisuus (productivity) -käsite on mallissa laajentunut kuvaamaan työn lisäksi kaikkea päämäärätietoista toimintaa. Ihminen pitää luontaisesti tuotteliaasta toiminnasta kuten peleistä, projekteista tai innoittavan tuotteen valmistamisesta. (Pierce 2000: 252 – 253.)

Toimintaterapeutti kohtaa usein asiakkaita, jotka ovat väsyneitä, uupuneita ja elämän haasteiden lannistamia. Siksi vahvistavuuden elementin ymmärtäminen on toimintaterapeutille tärkeää. Länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan eniten tuotteliaisuutta, vahvistavuudelle annetaan vähemmän arvoa ja ymmärrystä. Vahvistavuuden laatuja kuitenkin tarvitaan työskentelyyn ja asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen. *Ilman vahvis-*

tavuutta tuotteliaisuus ja mielihyvä jäävät myös alhaiselle tasolle. (Pierce 2003: 98, 107.)

Kun eletään kiiruhtaen asiasta toiseen, ajatukset ovat aina toisaalla ja elämästä tulee helposti epätydyttävää, ankeaa, kaoottista ja liian vaativaa. Vahvistaviin toimintoihin, kuten harrastuksiin, ateriointiin ja itsestähuolehtimiseen ei käytetä riittävästi aikaa, nukkuminenkin nähdään ajanhukkana. Monet ihmiset elävät jatkuvassa univajeessa näin huonontuen elämänlaatuaan. On tärkeää muistaa, että myös tuottavissa pyrkimyksissä voimme varata pieniä hetkiä, jolloin elvymme. Tuotteliaan henkilön olisi hyvä tiedostaa, että mielekkään vahvistavan tauon pitäminen auttaa häntä pysymään paremmin tuotteliaana. Univajetta yleisempää on kuitenkin se, että toiminnat, joita teemme eivät tuo riittävästi vahvistavuutta. Tätä seikkaa ei myöskään riittävästi ymmärretä. (Pierce 2003: 98, 107, 109–110.)

Luonteeltaan vahvistava toiminta voi olla hiljaista, yksin tai yhdessä muiden kanssa toteutettavaa tai vaikkapa itsestä huolehtimiseen liittyvää tekemistä. Meillä kaikilla on hiljaisia lempitoimintoja, joiden pariin palaamme kun olemme uupuneita. Hiljainen toiminta ei vaadi fyysistä aktiivisuutta ja siinä voi olla keskittyneenä rajallisiin ärsykkeisiin. *Hiljainen toiminta, joka vie täyden huomiomme, eikä ole liian vaativaa, elvyttää meitä.* Se on kuin pieni loma, jolloin *käännämme huomiomme pois muista ajatuksista sillä hetkellä tapahtuvaan kokemukseen.* Hiljaiset toiminnot ovat vahvistavia ja tuottavat mielihyvää. Ihmisten mieltymykset hiljaisista toiminnoista vaihtelevat, mutta hiljaisten toimintojen aikana toiminnan vahvistava laatu mahdollistuu *tietoisen läsnäolon ja tarkkaavaisuuden avulla.* Erittäin vahvistavat toiminnot, kuten uni ja syöminen, kannattelevat perusfysiologista säännöllistä rytmiä kaikissa toimissamme. Ne ovat kuin basson syke: vahva, resonoiva ja rytmisen. Vaikka tavoittelemme innokkaasti moderneja ja monimutkaisia toimintoja, sitoudumme säännöllisesti palaamaan elämää ylläpitävien sekä palauttavien ja vahvistavien toimintojen äärelle. (Pierce 2003: 98, 107, 109–110.)

5.2 Ryhmät toimintaterapiassa

Ihminen kuuluu elämänsä aikana lukuisiin erilaisiin ryhmiin. Liittyminen ja ryhmään kuuluminen ovat ihmiselle tärkeitä perustarpeita. Siksi ryhmien ulkopuolelle jääminen johtaa helposti syrjäytymiseen. Erityisesti haastavissa elämäntilanteissa on tärkeää kokea olevansa jonkin ryhmän jäsen. Ryhmässä voi oppia ymmärtämään omia tuntemuksiaan ja eläytymään muiden elämäntilanteisiin. Ryhmässä on myös mahdollista oppia otta-

maan huomioon toisten tunteet ja erottamaan omat tunteet niistä. Kokemus ryhmään kuulumisesta voi auttaa tunteiden esiin tuomista ja tutkimista. Itseilmaisuus ja itsetuntemus voi lisääntyä ryhmässä. (Hautala ym. 2011: 161–162.)

Intervention suunnittelussa perehdyimme myös ryhmätoiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen liittyviin tekijöihin. Toimintaterapeutti voi käyttää erilaisia ryhmätilanteita hyödyntääkseen ryhmien tarjoamia terapeuttisia vaikutuksia sekä saavuttaakseen asiakkaiden kanssa asettamiaan päämääriä. Ryhmä on mm. hyvä ympäristö oppimiselle ja kokemuksille vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ryhmätoiminnassa voi toteutua jakaminen ja tuki. Lisäksi ryhmä voi voimistaa tunnekokemuksia ja tunteiden tunnistamista ja jakamista toisten kanssa. (Finlay 2007: 4, 7.)

Myös ryhmää varten valitaan toiminta, joka on merkityksellinen ryhmäläisille. Ryhmäläisiä kiinnostava toiminta auttaa myös tulemaan mukaan ryhmän toimintaan. Toiminnan vaativuuden pitää olla sopivassa suhteessa ryhmäläisten taitoihin, ei liian helppoa eikä liian vaativaa. Taitotason ollessa sopiva ryhmän jäsenille alkaa toiminta sujua ja kantaa itseään. Ryhmäläiset voivat jopa saavuttaa ns. flow -kokemuksen, jolloin toimintaan voidaan tällöin uppoutua niin, että ajantaju häviää. Ryhmätoimintaa suunniteltaessa on tärkeää huomioida, että myös toimintaympäristö tukee ryhmän työskentelyä. Käytännön järjestelyjen lisäksi on huomioitava myös tunnelmalliset tekijät, että ryhmäläiset tuntisivat tilan omakseen. Myös ryhmän kokoontuessa ohjaaja pyrkii luomaan tunnelmasta turvallisen ja sallivan (Finlay 2007: 98–101, 106,107.). Empatia on yksi tärkeä ryhmän ohjaajan taito. Kehon asennot ja muut eleet ovat myös tärkeitä keinoja ilmaista empatiaa ja välittämistä. (Howe – Schwartzberg 2001: 116–117.)

Ryhmän suunnittelussa ja ohjaamisessa otimme huomioon myös vuorovaikutuksen rakentumiseen liittyviä tekijöitä. *Aktiivinen kuuntelu* on aidon kiinnostuksen osoittamista ja ihmisen ilmaisun tukemista, riittävän ajan antamista ja pyrkimystä löytämään ilmaisuja tukevia keinoja. Aktiivinen kuuntelu sisältää myös sanattoman viestinnän. *Empaattinen kuuntelu* on pyrkimystä ymmärtää toisen ihmisen maailmaa. Tämä auttaa huomiomaan millä tavalla toinen ihminen haluaa olla vuorovaikutuksessa, esimerkiksi ihminen voi haluta olla vuorovaikutuksessa hyvin virallisella tavalla. *Välittäminen* käsittää huolehtimisen ja välittämisen sekä tekojen että tunteiden tasolla. Välittäminen on pyrkimystä ihmisen yksilöllisten tarpeiden, mieltymysten ja olosuhteiden huomioimiseen. *Kunnioituksen osoittaminen* on toisen ihmisen aitoa arvostamista, hänen identiteettinsä, arvonsa, yksityisyytensä ja tunteittensa kunnioittamista. Me voimme osoittaa toisen

kunnioittamista ymmärtämällä hänen ainutlaatuisuutensa, uskomalla hänen kykyihinsä tehdä valintoja sekä hyväksymällä hänen valintansa. *Lämmin suhtautuminen* ilmenee esimerkiksi aitona hymynä, kosketuksena, äänenpainoina tai tilanteeseen sopivana lämpimänä huumorina. *Turvallisen kommunikaatiotilanteen luominen* tarkoittaa tunnelman luomista, jossa ihminen kokee olevansa fyysisesti ja psyykkisesti turvassa. Se on sellaisen olotilan luomista, jossa ihminen uskaltaa ilmaista tunteensa vapaasti. *Mahdollistaminen ja valtuuttaminen (empowering)* toteutuu toimimalla yhteistyössä muiden palveluntarjoajien kanssa sekä kunnioittamalla ja uskomalla ihmisen kykyihin kuntoutua. Mahdollistamalla yksilöllinen kasvu ja itsenäisyys voidaan ihmistä valtuuttaa (empower). *Merkityksen selventäminen* tarkoittaa kykyä reflektoida toisen kertomaa ja tehdä siihen tarkentavia kysymyksiä. Tämä mahdollistaa myös kertojaa selventämään ajatuksiaan ja tunteitaan. *Luottamuksen ja toivon herättäminen* on ihmisessä toivon ja uskon herättämistä tulevaisuuteen, positiivisuutta sekä luottamusta omaan itseän. Usein tämä tarkoittaa ihmisen rohkaisemista katsomaan itseään ja tilannettaan toisesta näkökulmasta. *Reflektiivisyys ja itsetietoisuus* tarkoittaa sitä, että terapeutti on tietoinen omista heikkouksistaan, rajoistaan ja kapasiteetistaan. Toimiessaan ”terapeuttisena työkaluna” hänen täytyy ymmärtää tavoitteitaan, tarpeitaan ja mahdollista lukkiutumistaan (blockages). Terapeutin olisi hyvä olla tietoinen omista tunteistaan ja tunteiden siirtymisestä (tansferenssi ja vasta-tansferenssi) terapiatilanteessa. (Finlay 2004: 142–147.)

Toiminnan tavoitteiden tulisi olla merkityksellisiä ryhmän jäsenille. Toiminnan merkitys vaihtelee ryhmän kehityksellisestä tasosta riippuen. Toiminnan tulisi olla hyödyllistä ryhmän jäsenille yksilöllisesti ja sen tulisi olla suhteessa ryhmäläisten mielenkiintoon ja rooleihin. (Howe – Schwartzberg 2001: 114.)

5.3 Tutkimukset eläinavusteisesta toimintaterapiasta ja aiemmat opinnäytetyöt

Eläinavusteisesta toimintaterapiasta löytämämme tutkimukset ovat ulkomailla tehtyjä. Kiinnostus eläinavusteista toimintaterapiaa kohtaan on kuitenkin selkeästi lisääntynyt viime vuosina. Opinnäytetöitä luonnon ja eläinten vaikutuksesta ja maatilaympäristöstä on tehty myös toimintaterapian opinnoissa.

Alicia Savagen tekemässä eläinavusteisen toimintaterapian tutkimuksessa (University of Puget Sound USA) ilmenee hyvin kootusti monet myönteiset vaikutukset, joita eläimet tuovat mukanaan toimintaterapian interventioprosessiin. Tutkimukseen osallistui

eri-ikäisiä henkilöitä, joilla oli fyysisiä ja/ tai mielenterveyden haasteita. Eläinten mukanaolo interventiossa vähensi stressiä ja jännittyneisyyttä ja helpotti haasteellisten tilanteiden kohtaamista. Eläimet toivat työskentelyyn iloa, kevensivät ilmapiiriä ja helpottivat kommunikointia ihmisten välillä. Eläinten kanssa työskentely tarjosi runsaasti aististimulaatiota ja tuki tarvetta hoivata ja tulla hoivatuksi. Työskentely vaikutti myönteisesti motivaatioon, toimintaan sitoutumiseen, kestävykyyn ja sopeutumiseen. Työskentely lisäsi myös toimintaan osallistujien vastuuntuntoa ja moraalialia. Aloittekyvyn ja itsenäisen työskentelyn lisääntyminen vaikutti myönteisesti myös itsestähuoolehtimiseen, paransi sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistumista työ- ja koulutoimintaan. (Savage 2004.) Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa toimintaterapeutit korostivat, että eläimestä tulee terapiaprosessin kiinteä osa, hyödyntämällä eläimen luontaisia ominaisuuksia kuten kykyä, temperamenttia ja taitoa. Eläimet olivat vaikuttaneet myönteisesti myös toimintaterapeuttien ohjaamissa ryhmäprosesseissa. (Malmberg 2008.)

Aiempiä opinnäytetöitä toimintaterapian koulutusohjelmassa on eläinavusteisesta terapiasta tehnyt Anna Högfors Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa syksyllä 2011. Opinnäytetyön nimenä on Eläinavusteinen terapia – esite laaman ja alpakan avulla toteutettavasta terapiasta. Metropolian Ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijat Elisa Saukko ja Martina Warsell tekivät syksyllä 2011 opinnäytetyön aiheesta maatala toimintaterapian ympäristönä: ”Tos tulee enemmän sitä elämisen makuu.” Tässä opinnäytetyössä on kiinnostavia yhtymäkohtia meidän opinnäytetyömme kanssa. Heidän opinnäytetyönsä johdannossa mainitaan Skatan tilalle suunnitteilla olevasta toiminnasta ja työssä käsitellään maatilaympäristön hyödyntämistä toimintaterapiassa. He myös olivat ehdottaneet hyväksi jatkotutkimusaiheeksi asiakkaan näkökulman esille nostamista: kuinka asiakas kokee maatalan toimintaterapian ympäristönä.

5.4 Luonnon ja eläinten vaikutus hyvinvointiin

Tässä alaluvussa käsittelemme luonnon ja eläinavusteisen toiminnan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Tämä aihealue on innoittanut ja motivoinut työskentelyämme. Olemme keränneet aiheesta runsaasti tietoa. Tiivistämme tähän raporttiin intervention kannalta oleelliset osuudet.

Toimintaterapian ydinasioita ovat ihmisen, ympäristön ja toiminnan välinen dynaaminen vuorovaikutus. Luontokokemukset ja niiden elvyttävyyys vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen ja työkuormituksesta palautumiseen. (Hautala ym. 2011: 78–79.) Doris Piercen

mukaan monet ihmiset kokevat luonnon vaikutuksen elvyttävänä. Luonto koetaan paikana jossa voi hiljentyä kiireeltä, ympäristön melulta ja omien ajatusten tulvalta. Ihmiset ovat luonnossa hiljaisten toimintojen äärellä mieltymystensä mukaan retkeillen, vaeltuen, meloen, lintuja ja luontoa tarkkaillen tai puutarhassa istuen. Usein lapsetkin rauhoittuvat katsellessaan luonnossa olevia muotoja, lehtiä, varjoja, ruohoa, kukkia ja aurin gonvaloa. Ehkä jokin luonnon toistuvissa yksinkertaisissa visuaalisissa muodoissa vaikuttaa rauhoittavasti ihmisen hermojärjestelmään. (Pierce 2003:108.)

Luontokokemusten myönteisiä vaikutuksista hyvinvoinnille on kuvattu myös eko- ja ympäristöpsykologian tutkimuksissa. Luonnon elvyttävä vaikutus kuvataan vahvistavana, selkiinnyttävänä, virkistävänä sekä rauhoittavana ja rentouttavana kokemuksena. Vahvistavuus vaikuttaa itsetunnon kohenemiseen sekä auttaa uuden näkökulman tai oman arvomaailman löytymiseen. Virkistävä vaikutus auttaa mielialan kohoamiseen ja jaksamiseen. Rauhoittava ja rentouttava vaikutus vaikuttaa stressitilan helpottamiseen sekä psyykkisen kuormituksen vähenemiseen. (Salonen 2010: 60–62.)

Luonnon ja ihmisen välistä voimakasta ja elvyttävää yhteyttä kuvataan ympäristöpsykologiassa käsitteellä lumoutuminen. Lumoutumisen käsite on peräisin Tampereen yliopiston psykologian professori, ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpelalta. Hän kuvaa miten eri ihmiset elpyvät eri aistien kautta saatavien luontokokemusten kautta. (Korpela 2011.) Korpelan kuvaama elpyminen on yhteydessä Piercen kuvaamaan vahvistavuuteen. Vahvistavuus elvyttää ja palauttaa takaisin voimavaramme (Pierce 2003: 98).

Tutkimusten mukaan luonnon lisäksi myös eläimen läsnäolo vaikuttaa positiivisesti ihmiseen. Eläimen kosketus ja läheisyys koetaan lohduttavana, tukea antavana ja rauhoittavana. Kommunikointi eläimen kanssa on selkeää. Vuorovaikutus tapahtuu kehonkielellä, joka on usein todellisempaa ja aidompaa kuin sanallinen vuorovaikutus. *Eläin ei arvioi tai luokittele kohtaamiaan ihmisiä, vaan suhtautuu kaikkiin ihmisiin tasavertaisesti.* Eläinsuhteet koetaan luotettavina ja niiden tarjoama lohtu ja läheisyys ovat saatavilla silloinkin kun läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia. Eläimen kanssa työskentely nostaa pintaan paljon tunteita, joita tunnistamalla ja käsittelemällä voi saada voimauttavaa energiaa. Eläimen kanssa työskentely tuo mukanaan haasteita ja vaatii rohkeutta uskaltautua vaikeidenkin aiheiden äärelle. Parhaimmillaan työskentely vahvistaa myös itsetuntoa. Eläin muistuttaa ihmistä myös perustarpeiden huomioimisesta.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ihmisillä sekä eläimillä edellyttää hyvää ravintoa, riittävää lepoa sekä liikuntaa ja mielekästä tekemistä. (Green Care Finland 2012.)

Kokonaiskuva tutkimastamme aiheesta laajeni tutustuessamme käsitteisiin Animal Assisted Activities (AAA) eli eläinavusteinen toiminta ja Animal - Assisted Therapy (AAT) eli eläinavusteinen terapia. Nämä lähestymistavat tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia työskennellä eläinten kanssa. Eläinavusteinen terapia erottuu selkeästi omana kokonaisuutenaan muusta eläinavusteisesta toiminnasta. Eläinavusteinen terapia on ammatillista ja tavoitteellista toimintaa. Jokainen terapiaprosessi arvioidaan ja dokumentoidaan. Eläinavusteista terapiaa voidaan käyttää edistämään fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä vahvistamaan sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Eläinavusteinen terapia sopii sekä ryhmässä toteutettavaksi että yksilöterapiana. (Deltasociety 2011.) Eläinavusteisesta terapiasta saamamme tiedon avulla saimme laajemman tarkastelukulman suhteessa toimintaterapiaan. Eläinavusteinen toimintaterapia on laillistetun toimintaterapeutin tarjoamaa ammatillista ja tavoitteellista kuntoutusta.

Hevososen kanssa työskentelystä saimme lisävahvistusta Anna-Kaisa Pitkäsen kirjasta Hevosvoimia. Inhimillisen vuorovaikutuksen monimutkaisuus tuottaa ihmisille stressiä ja ahdistusta. Ihminen tuntee kipeintä yksinäisyyttä toisten ihmisten ymmärtäessä hänet väärin. Ihmisten on vaikea hyväksyä toisia ja toisten tunteita. Eläin antaa ihmiselle mahdollisuuden kokea puhtaita ja yksinkertaisia tunteita. Eläimen kanssa ei ole pelkoa torjutuksi tai väärinymmärretyksi tulemisesta. Vuorovaikutus eläimen kanssa voi auttaa saavuttamaan aidomman yhteyden myös omiin tunteisiin. Eläimille uskaltaudutaan ilmaisemaan tunteita, joita pelätään ihmisten pitävän naurettavina tai tyhjänpäiväisinä. Eläimen avulla voimme oppia ilmaisemaan tunteitamme rakentavammin myös ihmisille. *Hevonen vaatii keskittynyttä läsnäoloa ja auttaa ihmistä irrottautumaan kriisiytyneen elämäntilanteensa pohdinnasta.* Irrottautumisen jälkeen on mahdollisuus tarkastella elämäänsä hieman etäämmältä. (Pitkänen 2008:13, 35).

Kokosimme taulukon (ks. taulukko 1.) havainnollistaaksemme *eläinavusteisen toimintaterapian ja luonnon myönteisiä ja tasapainottavia vaikutuksia* syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden kuntoutuksessa. Vasempaan sarakkeeseen olemme koonneet syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden mahdollisia haasteita. Olemme keränneet sarakkeessa olevan listan tutustumalla yhteistyökumppaneiden asiakkaiden haasteisiin sekä tutustumalla tutkimus- ja teorian tietoon joten emme merkitse tähän lähteitä.

Taulukko 1. Kooste

Syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden mahdollisia haasteita:	Eläinavusteisen toimintaterapian ja luonnon myönteisiä vaikutuksia:
stressi, jännittyneisyys, ahdistus	vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä
vaikeus kohdata haastavia tilanteita	helpottaa haasteellisten tilanteiden kohtaamista
ilottomuutta vaikeuksia kommunikoida	lisää iloa, keventää ilmapiiriä helpottaa kommunikointia ihmisten välillä
hakee haitallisia aististimulaatioita	antaa hyviä aististimulaatioita
hoivatuksi tulemisen tarve	tukee tarvetta hoivata ja tulla hoivatuksi.
alhainen motivaatio vaikeus sitoutua toimintaan alhainen kestävyys vaikea sopeutua	vaikutti myönteisesti motivaatioon ja toimintaan sitoutumiseen kestävyys ja sopeutumiseen
heikko vastuuntunto alhainen moraali	lisäsi vastuuntuntoa ja moraalia
heikko aloitekyky vaikeus itsenäiseen työskentelyyn itsestähuolettamisen laiminlyöntiä vähän sosiaalista vuorovaikutusta ei osallistu työ/koulutoimintaan	aloitekyvyn ja itsenäisen työskentelyn lisääntyminen itsestähuolettamiseen paransi sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistumista työ- ja koulutoimintaan. (Savage 2004.)

	Luonnon myönteinen vaikutus:
vähän vahvistavaa sekava ajatusmaailma vähän virkeyttä rauhattomuutta	vahvistava selkiinnyttävä virkistävä ja rauhottava vaikutus
heikko itsetunto näköalattomuus oma arvomaailma ei selvillä alakuloinen mieliala vähän jaksamista psykkistä kuormitusta	itsetunnon koheneminen auttaa uuden näkökulman löytymiseen oman arvomaailman löytymiseen mielialan kohoaminen ja auttaa jaksamiseen psykkisen kuormituksen väheneminen (Salonen: 2010.)

Taulukossa ilmenevät luonnon myönteiset vaikutukset havainnollistavat hyvin kuntoutuksen mahdollisuuksia ja vastaavat hyvin syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden mahdollisiin haasteisiin.

6 Kehittämishankkeen toteuttaminen

Kehittämishankkeen toteuttamisvaiheessa kuvaamme sekä toimintaterapiaprosessin suunnittelua että toteutusta. Hyvä suunnittelu auttaa käymään toimintaa yksityiskohtaisesti läpi ja ottamaan huomioon mahdollisimman monet tekijät etukäteen. Toiminnan ja välineiden huolellinen läpikäyminen antaa parhaassa tapauksessa uusia ajatuksia ja tuottaa useita vaihtoehtoja toteuttaa toimintaa. Joskus suunnitelmat muuttuvat terapiatilanteen aikana ja vaihtoehtoiset suunnitelmat voivat olla tällöin tarpeen. Eläinavusteista toimintaa suunniteltaessa toimintaan vaikuttavia aktiivisia osatekijöitä on paljon. Elävän eläimen kanssa työskentely, säätilan vaihtelut sekä mahdolliset muut toimintaympäristöön liittyvät tekijät vaikuttavat toiminnan onnistumiseen ja täsmällisyyteen.

6.1 Toimintaterapiaprosessin suunnittelu

Tässä luvussa kuvaamme toimintaterapiaprosessin suunnittelua ja siihen liittyviä tekijöitä. Suunnittelun aikana keväällä 2012 eläinavusteinen toiminta Skatan tilalla oli vasta aluillaan. Syksyllä 2011 Säätiö oli palkannut yhden työntekijän vastaamaan tallitoiminnasta. Suomen Setlementtisäätiön työntekijänä tilalla toimi sosionomi Tatiana Peräoja.

Hän ohjasi tallilla sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on hevosen ja talliyhteisön avulla tapahtuvaa sosiaalista kuntoutusta. Toiminnassa korostuu yhteisöllisyys ja se pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä. (Skatan esite 2012.)

Asiakkaina toiminnassa kävi pieni määrä sekä yksilöasiakkaita että ryhmiä. Hevostoiminnassa käyvien asiakkaiden lisäksi tilalla vieraili esimerkiksi koululaisryhmiä tutustumassa ja osallistumassa Skatan tilan toimintaan. Muina toimijoina Skatan tilalla oli tallipaikkoja Säätiöltä vuokraava ratsastusterapeuttiyrittäjä, joka työllistää useamman terapeutin. Skatan tilalla työskenteli myös työllistettyjä nuoria ja aikuisia tallitöissä ja ympäristön kunnostustöissä. *Yhteistyökumppanin aloitteesta saimme mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien ryhmämuotoisen toimintaterapiaprosessin.* Kahden opiskelijan työpanos mahdollisti toteuttaa neljän hengen toimintaterapiaprosessin vasta aluillaan olevassa toiminnassa Skatan tilalla.

Käytimme suunnittelun pohjana Doris Piercen Toiminnan terapeutin voiman mallissa olevaa *täsmällisyyden (accuracy)* osiota, joka kuvaa suunnitteluprosessia ja suunnittelun elementtejä. Tämä osio auttaa toimintaterapian suunnitteluprosessissa huomioimaan kaikki toiminnan osatekijät. Tämän lisäksi käytimme suunnittelussa raportin muuta tietoperustaa.

Täsmällisyys (*accuracy*) käsite kuvaa toimintaterapeutin suunnittelun elementtejä jotka ovat *terapeutin suunnittelutaidot, tavoitteen asettelu* sekä *toiminnan soveltuvuus*. Piercen mukaan interventio toimintaterapiassa on täsmällistä silloin, kun toimintaterapeutti on onnistunut tarjoamaan asiakkaalleen toimintoja, jotka vastaavat hänen tarpeisiinsa ja tavoitteisiinsa. On tärkeää, että terapeutilla on näkemys siitä kuinka voisi saavuttaa täsmällisen terapiatuokion. Pienetkin muutokset asiakkaassa ovat merkittäviä ja kertovat toiminnan täsmällisyydestä. Oleellista ei ole se mikä on toiminnan muoto, vaan se miten toiminta toteutetaan. (Pierce 2003: 264, 294.)

1. Motivaatiovaihe (*motivation*) on luovan prosessin alku ja energialähde, joka vie projektia eteenpäin. Tässä vaiheessa terapeutti selvittää itselleen miksi hän on kiinnostunut juuri tästä aiheesta. Pohdinnan aikana tarkentuu myös innostuneisuus ja intohimo aihetta kohtaan, joka kantaa motivaatiota koko prosessin ajan. (Pierce 2003: 265.) Toimintaterapeutti voi käyttää motivaationsa tiedostamisen avuksi esimerkiksi päiväkirjaan kirjoittamista (Hautala 2011: 121).

Motivoitumisemme työskentelyssä säilyi koko ajan vahvana. Kävimme keskenämme lukuisia keskusteluja Skatan tilalla ”vahvistavuuspenkillä” tallirakennuksen seinustalla. Skatan tilalla ja maatilamiljöössä kokemamme vahvistavuuden tunteet auttoivat osaltaan motivaation ja energian ylläpitoon. Kirjoitimme päiväkirjaan mietteitämme koko prosessin ajan. Yhteistyökumppaneiden kanssa käyty keskustelut olivat myös merkityksellisiä ja ylläpitivät motivaatiota.

2. Tiedonkeruun (*investigation*) onnistuminen vaatii ennakkoluulottoman asenteen ja mielikuvitusta tutkia omia ideoita ja toimintaterapiaprosessin tavoitetta useista eri näkökulmista. Tässä vaiheessa tärkeintä on kerätä mahdollisimman paljon tietoa ja tehdä arviointia tarpeen mukaan. (Pierce 2003: 16, 20, 264–271.)

Tutustuminen yhteistyökumppaniin Suomen Setlementtisäätiöön ja Skatan tilaan alkoi keväällä 2011 ja tällöin alkoi myös kehittämistyömme tiedonkeruuprosessi. Tämä tieto on toiminut pohjana kehittämistyössä ja myös toimintaterapiaprosessin suunnittelussa. Koimme tärkeäksi täydentää teoriatietoa subjektiivisilla kokemuksilla, jotta ymmärtäisimme paremmin suunnittelemaamme toimintaa. Tiedonkeruun aikana tutustuimme toimintaterapeutti Erna Törmälehdon toimintaan Noormarkussa keväällä 2012. Hän on aiemmin toiminut pitkään ratsastusterapeutina. Nyt vastavalmistuneena toimintaterapeutina hän oli hyvä henkilö valottamaan meille eläinavusteisen toimintaterapian näkökulmaa ja hevosten hyötyjä terapiatyössä. Tutustuimme ensin hänen työskentelyynsä osallistumalla kahden asiakkaan toimintaterapian seuraamiseen. Tämän jälkeen saimme myös itse kokea eläinavusteisessa toimintaterapiassa tehtäviä toimintoja. Toimintaterapeutti ohjasi meitä asiantuntevasti ja ammatillisesti, samalla lailla kuin hän ohjaisi asiakkaitaan toimintaterapiassa. Haimme ohjatusti toimintaan tarvittavat välineet tallista, talutimme hevoset hoitopaikalle hoidettavaksi ja satuloitavaksi. Ennen selkään nousemista harjoittelimme hiekkakentällä hevosen ohjaamista kehonkielellä. Kokeilimme talutusratsastusta hiekkakentällä ja metsätiellä. Tutustuimme myös kuvakortteihin, joita terapeutti voi käyttää apuna kommunikoinnissa asiakkaiden kanssa.

Keskustelimme toimintaterapeutin kanssa itse toiminnassa ja sen jälkeen, sekä kyselemme hänen ajatuksiaan eläinavusteisesta toimintaterapiasta. Hän kertoi, että hevosen selässä tapahtuva toiminta on vain osa eläinavusteista toimintaterapiaa. Sen lisäksi on olemassa laajempi kirjo toimintoja, kuten hevostenhoito, tallityöt, sekä erilaisten välineiden käyttö, joita hyödynnetään suunnitelmallisesti osana terapiaprosessia. Asiakas

motivoituu yleensä hyvin kaikkeen toimintaan kun se tehdään eläimen läsnä ollessa. (Törmälehto 2012.)

Saadaksemme tietoa toimintaterapiaprosessiin osallistuvista henkilöistä teimme tutustumiskäynnin mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen toimitiloihin. Keskustelimme yhdistyksen työntekijöiden kanssa tulevien ryhmäläisten tarpeista ja haasteista. Yleisinä haasteina yhdistyksen jäsenillä ovat mm. päivärytmin puute, mielialan vaihtelut, alhainen motivaatio, heikentynyt aloitekyky, sekä vähäinen sosiaalinen osallistuminen. Valintaperusteena ryhmään oli kiinnostus eläinten, erityisesti hevosten kanssa toimimiseen, motivaatio ja soveltuvuus kyseiseen ryhmätoimintaan. Yhdistyksen työntekijä valitsi ryhmäläiset yhteisten keskustelujemme pohjalta.

Ryhmä muodostui neljästä nuoresta aikuisesta naisesta, jotka eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Keskustelimme yhdistyksen työntekijän kanssa ryhmäläisten haasteiden lisäksi heidän toiveistaan. He kokivat tärkeäksi saada olla eläinten kanssa ja tutustua niihin turvallisesti. Yhdistyksen toimintaperiaatteisiin kuuluu kohdata ihmiset ihmisinä, ilman diagnoosia. Tämä oli myös meidän suunnittelemamme toimintaterapiaprosessin lähtökohdana. Halusimme myös säilyttää ryhmäläisten anonymiteetin, niin että he eivät ole tunnistettavissa prosessin missään vaiheessa. Otimme huomioon myös suunnittelussa nämä eettiset näkökohdat.

3. Tavoitteiden määrittely (*definition*) täsmentää toiminnan ja intervention päämäärää. Tavoitteita määriteltäessä ei vielä kannata miettiä sitä kuinka prosessi toteutetaan. Määrittelyn onnistumisella on läheinen yhteys koko prosessin onnistumiseen. (Pierce 2003: 23, 25, 266–267.)

Tässä vaiheessa määrittelimme tarkemmin mitä toimintaterapiaprosessilla halusimme saavuttaa. Pohdimme tavoitteita ja fokusoimme tärkeänä pitämäämme vahvistavuuden näkökulmaa tarkemmin. *Halusimme mahdollistaa vahvistavuuden kokemuksia ryhmäläisille, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa luontoympäristön ja eläinten kanssa.* Tavoitteiden määrittelyssä hyödynsimme myös ennakkotietoja ryhmäläisistä. Tutustuminen yhteistyökumppaniin ja Skatan tilaan sekä eläinavusteiseen toimintaan ja vahvistavuuden nostivat esille uusia kysymyksiä: Mikä mahdollistaa vahvistavuuden? Miten toimintaa tulisi suunnitella? Mitä tekijöitä tulisi ottaa suunnittelussa huomioon, jotta vahvistavuus toiminnassa mahdollistuisi? Hyvinvointi ja sen perusedellytykset nousivat esille tutustumiskäynnillä käydyissä keskusteluissa sekä tutustuessamme kohderyhmää kä-

sitteleviin artikkeleihin. *Vahvistavuuden tärkeys hyvinvoinnin merkittävänä osatekijänä kirkastui tavoitteiden määrittelyn aikana.*

4. Ideointi vaiheessa (*ideation*) tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman monta vaihtoehtoa toiminnalle ja sen sisällölle. Ideoiden ei tarvitse olla realistisia, eikä tässä vaiheessa huomioida käytettävissä olevia resursseja. Ideointi voikin olla työläs ja vaatia suurta luovuutta. Ideoiden seulominen johtaa lopulta parhaan idean valitsemiseen. Ideoiden seulominen on kriittinen vaihe, joka vaatii riittävästi aikaa. (Pierce 2003: 26, 28, 268–269.)

Mielenterveyskuntoutujien yhdistyksen työntekijä oli käynyt tutustumassa Skatan tilaan ja toivoi yhteistyötä Säätiön ja yhdistyksen välille. Skatan työntekijä ehdotti, että suunnittelisimme ja toteuttaisimme tämän toimintaterapiaprosessin. Mielestämme toimintaterapeutin työskentelytapa sopi hyvin tällaisen prosessin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ideointivaiheessa keskustelimme Skatan työntekijän kanssa toiminnoista jotka soveltuisivat juuri kyseisen asiakasryhmän kanssa toteutettaviksi. Pohdimme yhdessä valittavista toiminnoista ja eri mahdollisuuksista toimia Skatan tilan terapiahevosten kanssa.

5. Idean valintavaiheessa (*idea selection*) meille vaihtoehtoista valikoitui toteuttamiskelpoiset ideat. Tutkimuskysymyksemme auttoi määrittelemään ja valitsemaan toimintaa ryhmää varten. Valitsimme toimintoja jotka mahdollistaisivat vahvistavuuden kokemuksia. Ideoista valikoitui toteutettaviksi hevosen hoitaminen, kärryajelu ja ratsastaminen. Idean valinnassa painottuivat toiminnot jotka olisivat sopivan haasteellisia ja porrastettavissa toimintaan osallistuvien henkilöiden mukaan. Valitut toiminnot olivat myös terapiahevosille tuttuja toimintoja.

6. Toteutus vaiheessa (*implementation*) toiminnan muoto on jo hyvin pitkälle jäsentyntä. Toteutuksessa voi olla useita eri vaiheita, ja tehtävälisan tekeminen auttaa näkemään missä järjestyksessä asiat tulisi tehdä. Koko toteutuksen ajan toimintaterapeutin on oltava tarkkaavainen ja mietittävä mitä seuraavaksi tapahtuu. (Pierce 2003: 30–31, 269–270.)

7. Prosessin arviointivaihe (*evaluation*) on usein suunnitteluprosessin laiminlyödyin osa. Tavoitteisiin päästyä ei useinkaan mietitä miten ne saavutettiin ja mitkä tekijät lopputulokseen vaikuttivat. Arviointivaihe antaa toimintaterapeutille mahdollisuuden reflek-

tointiin ja omien suunnittelutaitojen kehittämiseen. Arviointivaiheen tarkoituksena on miettiä mitkä piirteet muodostivat vetoavuuden, ainutlaatuisuuden ja täsmällisyyden. Toimintaterapeutin tulee katsoa toteutunutta prosessia taaksepäin eri näkökulmista ja arvioida eri vaiheiden toteutumista. Arvioinnista saatava tieto on korvaamatonta ajattelun tulevia prosesseja. (Pierce 2003: 31–33, 270–271.) Toimintaterapiaprosessin toteutus vaihetta ja prosessin arviointivaihetta käsitellään seuraavassa luvussa.

6.2 Toimintaterapiaprosessin toteuttaminen

Tässä luvussa kuvaamme toimintaterapiaprosessin kolmea eri ryhmäkertaa. Kuvailemme ryhmän kokoontumispaikkaa ja toimintaympäristöä. Kerromme myös luonnon ja eläinten osuudesta toiminnassa.

Toiminta on ainutlaatuinen kokemus tietyssä paikassa ja tietyllä hetkellä, eikä ole sellaisenaan toistettavissa. Toiminta tapahtuu aina jossain kontekstissa ja juuri se tekee siitä ainutlaatuisen kokemuksen. Konteksti tarkoittaa ympäristöä, johon kuuluu *ajallinen* (temporal), *fyysinen* (spatial) ja *sosiokulttuurinen ympäristö*. (Pierce 2001: 251.)

Ainutlaatuisuuden osiossa tarkastellaan sitä missä toiminta tapahtuu, kenen kanssa ja mitkä ovat olosuhteet toiminnan aikana. *Ajallinen ympäristö* tarkastelee jokaisen yksilöllistä biologista rytmiä, univalve rytmiä ja vireystilaa sekä päivittäistä ajan käyttöä, työhön ja vapaa-aikaan. Ajalliseen ympäristöön vaikuttaa vahvasti kulttuuri ja yksilön elämäntyyli. Omalla ajankäytöllään ihminen arvottaa itselleen asioiden tärkeyttä. *Fyysiseen ympäristöön* kuuluu kaikki mitä koemme aistiemme kautta. Koemme fyysisen ympäristön kehomme avulla. Siihen mitä koemme vaikuttaa oma vireystilamme. Eri yksilöt voivat kokea saman ympäristön täysin erilaiseksi. Fyysiseen ympäristöön kuuluu sosiaaliset merkitykset, joihin liittyy muistoja, jotka tekevät paikoista ja esineistä tärkeitä. Toimintaterapiassa on tärkeää panostaa toiminnalle mahdollisimman luonnollisen ympäristön luomiseen. (Pierce 2003: 152–157, 161–162, 170, 175, 181.) Yksilön kuuluminen erinäisiin ryhmiin ja ihmissuhteiden moninaiset muodot ovat *sosiokulttuurista ympäristöä*. Toiminnallinen kokemus voidaan tulkita kulttuurisesti tai eettisesti. Toiminnan sosiaalista luonnetta tarkastellaan siten toimimmeko yksin, yhdessä, vai jaammeko toiminnan jonkun kanssa. Laajemman kulttuurin ja yhteisön perhekulttuurin tavat, rituaalit ja symbolit vaikuttavat vahvasti yksilön tapaan toimia. Kulttuurit ja asuinpaikka muokkaavat ihmisten välistä kommunikointia, kieltä ja tapaa toimia toisten kanssa. Piercen mukaan toimintaterapeutin on tärkeää tulkita ja ymmärtää henkilökohtaista ja

oman kulttuurin tuomaa vaikutusta toimintaan ja toimintaterapeutin työhön. (Pierce 2003: 198 - 203.)

Toimintaterapiaprosessimme sisälsi kolme ryhmäkertaa. Tämä oli yhteistyökumppaneille ajallisesti mahdollinen määrä. Pilottihanke säilytti näin myös intensiivisyytensä. Tämä prosessi oli yhteistyön avaus yhdistykselle, yhteistyökumppanille sekä meille opiskelijoille. Kolmen ryhmäkerran aikana ehti syntyä erilaisia kokemuksia sekä vuorovaikutustilanteita ja vahvistavuuden kokeminen mahdollistui ryhmäläisille. Toimintaterapiaprosessi sisälsi kolme erityyppistä toimintapäivää hevosten kanssa. Jokaisen ryhmäkerran ajallinen kesto oli 2,5 tuntia. Iltapäivä klo 12.30–15.00 välillä oli sopiva vuorokauden aika ryhmäläisille. Tämä aika mahdollisti toiminnan toteuttamisen kiireettömästi. Ympäröivä luonto, tallin piha, talli ja ryhmän tila tukivat toimintaa ja vahvistavuutta.

Skatan tilalla oli päivittäin monenlaista toimintaa ja siellä kävi myös runsaasti vierailijoita. Valitsimme Skatan tilan aikataulujen mukaan rauhallisen ja ryhmälle sopivan koontumistilan tallin vintiltä. Kiireettömyys nousi tärkeäksi elementiksi kaikille ryhmäkerroille. Vintti soveltui suurine ikkunoineen ja laiturille avautuvan näkymän vuoksi hyvin valitsemaamme vahvistavuuden teemaan.

Tavoitteiden asettelun aikana asiakas ja terapeutti tulevat tietoisiksi toiminnan päämäärästä ja tarkoituksesta. Vahvistamalla toimintaterapiaprosessin tavoitteet yhteistyössä asiakkaan kanssa terapeutti varmistuu siitä, että toteutus tähtää siihen muutokseen jota asiakas eniten arvostaa. Ryhmässä kaikki asiakkaat ovat hieman erilaisia. Heillä on erilaiset tavoitteet ja haasteet, mutta heidän tavoitteensa ovat tarpeeksi samanlaisia ollakseen samassa ryhmässä. Tavoitteiden asettelussa on tärkeää toimia asiakaskeisiksi, sillä se auttaa asiakasta sitoutumaan toiminnan tavoitteisiin ja motivoi terapia-työskentelyyn sekä lisää asiakkaan tuntemusta siitä, että on kiinteästi osana prosessia. Terapeutin ja asiakkaan välisen suhteen tulee olla luottamuksellinen. (Pierce 2003: 276–280, 284.)

Toiminnan soveltuvuus asiakkaalle riippuu paljon siitä vastaako toiminta asetettuja tavoitteita. *Pystyäkseen toteuttamaan todellista toimintaterapiaa, toimintaterapeutin on luotava toimintaa joka todella vetoaa asiakkaisiin ja tyydyttää heidän toiminnan tarpeitaan, sekä sitouttaa heidät koskettamalla heidän yksilöllistä sisintään.* Ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa jokaisella ryhmäläisellä on yksilöllisesti tavoitteet, mutta toi-

mintamuodon tulisi olla jossain määrin suunnattu kaikkien tavoitteisiin nähden sopivaksi. Soveltuvan toiminnan valintaprosessi edistää toimintaterapeutin kykyä huomioida tavoitteet sekä määrittellä mahdollisia uhkia tai esteitä. Uhkien ja esteiden määrittäminen on myös osa toimintaterapiaprosessia. (Pierce 2003: 118, 284, 286 - 289.)

Ensimmäinen tapaamiskerta alkoi kokoontumisella tallinvintillä. Luonto oli vintillä vahvasti läsnä. Sinne kantautui linnunlaulua, tuulen huminaa ja sateen ropinaa sekä hevosten hirnahduksia. Olimme valmistelleet ryhmätilan tunnelmaa tuomalla vintille puiset penkit huopineen, sekä asettelimme heinäpaalit ja hevosenkengät istuinpiiriin keskelle, sekä tuoreet luonnonkukat maljakkoon kahvipöydälle.

Kerroimme aluksi ryhmäläisille opinnäytetyöstämme ja vahvistavuuden elementistä, sekä alustavista suunnitelmista eri ryhmäkerroille. Keskustelimme yhdessä opinnäytetyömme sisällöstä ja vahvistimme toimintaterapiaprosessin tavoitteet. Ryhmäläiset toivoivat uusien positiivisten kokemusten avulla saavansa hyvinvointia ja voimaa arkeensa. Keskustelimme myös käytännön järjestelyistä ja aikatauluista, sekä päätimme ryhmäläisten työskentelystä pareittain. Sovimme vaitiolosta ja luottamuksesta ryhmässä, sekä mahdollisuudesta kertoa tai olla kertomatta ajatuksistaan ja tunteistaan muille.

Seuraavaksi tutustuimme ryhmäläisten kanssa Skatan tallin tiloihin. Tämän jälkeen siirryimme yhdessä katselemaan hevosia laitumella, jonka aikana Skatan työntekijä kertoi ryhmäläisille hevosten käyttäytymisestä ja turvallisuustekijöistä. Ryhmäläisillä oli myös mahdollisuus kysellä hevosista sekä hevostoiminnasta. Kertasimme työskentelyyn liittyvät yksityiskohdat ennen toiminnan seuraavaa vaihetta. Toiminta eteni sovitusti parityöskentelyä. Työparit hakivat toimintaan liittyvät välineet kuten riimut ja hevostenhoitovälineet tallista. Toinen pareista haki ohjeiden mukaan hoidettavan hevosen laitumelta tallin pihaan ja kiinnitti sen puomiin hoitotilannetta varten. Hevosten laitumelta haku, talutus, harjaaminen ja kavioiden puhdistus tapahtui suunnitelmien mukaisesti rauhallisin liikkein ja kiireettä. Skatan työntekijä vastasi hevosista ja meistä kumpikin ohjasi yhden työparin työskentelyä koko toiminnan ajan.

Valitsimme hevosen hoitamisen ensimmäisen ryhmäkerran toiminnaksi, koska se mahdollistaa hyvin myös hevoseen tutustumisen. Luonnollinen yhteys hevoseen syntyy parhaiten hevosta hoidettaessa. Tiesimme omien kokemustemme pohjalta, kuinka antoisaa on syventyä harjaamaan hevosta ja samalla luoda rauhassa yhteys hevoseen.

Kiireettömyys ja rauhallinen tunnelma mahdollisti hevosen ja itsen kuuntelun, siksi halusimme mahdollistaa rauhan keskittyä ja uppoutua toimintaan. Hevosen hoivaamiseen liittyy paljon tunteita ja aistikokemuksia. Hoivaaminen on palkitsevaa, positiiviset vaikutukset ovat nähtävissä hevosen olemuksessa rentoutumisena ja nauttimisena. Ohjaamisemme oli tässä vaiheessa rauhallista, hiljaista tuen antamista ja rinnalla oloa. Hoitamisen alussa joillakin ryhmäläisillä oli mielessä paljon kysymyksiä, ajatuksia ja tunteita. Toiminnan aikana ryhmäläisten varmuus kasvoi ja toiminnasta tuli sujuvaa. Valittu toiminta oli ryhmäläisille sopivan haasteellista ja mahdollisti näin onnistumisen kokemuksia.

Ryhmäkerran lopuksi kokoontuimme tallinvintille jakamaan kokemuksia päivästä sekä syömään eväitä ja kahvittelemaan. Piirissä kerrottiin päivän tapahtumien lisäksi muitakin mieleen nousseita eläinkokemuksia. Aikataulussa oli varattu riittävästi aikaa vahvistavuuden kokemusten mahdollistumiselle. Ryhmäläisiä oli pyydetty etukäteen ottamaan vihot mukaansa, joihin he voivat kirjoittaa kokemuksistaan myös ryhmäkertojen välillä. Näistä päiväkirjamerkinnoista oli mahdollista kertoa toisille ryhmäläisille niin halutesaan.

Toisella ryhmäkerralla kokoontuimme jälleen aluksi tallinvintille, jossa keskustelimme yhdessä edellisestä ryhmäkerrasta ja palautimme mieleen ensimmäisen ryhmäkerran kokemuksia. Tämän jälkeen siirryimme tallitiloihin, jossa ryhmäläiset valmistautuivat hoitamaan hevosia hakemalla siihen tarvittavat välineet. Toimintaan tarvittavat välineet ja tallitilat olivat tulleet ryhmäläisille tutuiksi ensimmäisellä ryhmäkerralla. Ryhmäläisten aloitteesta työparit sekä hoidettava hevonen vaihtuivat. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus syventyä tutuksi tulleeseen toimintaan ja antautua kokonaan hevosten hoitamiseen. Hyvin hoidetut hevoset vietiin ryhmäläisten kanssa takaisin laitumelle. Jäimme yhdessä ihastelemaan hyvin hoidettujen hevosten kauneutta. Ryhmäläiset kertoivat hevosten erilaisista luonteenpiirteistä ja kiintymyksestään eri hevosia kohtaan. Skatan työntekijä Tatiana kertoi laitumen äärellä pienen ponin varsa-ajan ikävistä kokemuksista. Emonsa hylkäämäksi tulleen oikukkaan ponin kohtalo puhutteli meitä kaikkia ja tarina jäi mietittämään ryhmäläisiä pidemmäksi aikaa.

Poni kurjasta kohtalostaan huolimatta on taitava ja luotettava kärryjen vetämisessä. Valjastaminen on monivaiheinen prosessi joka vaatii paljon tietoa ja taitoa. Tatiana valjasti tottuneesti ponin kärryjen eteen. Ihastelimme yhdessä pientä ponia, joka oli valmiina tehtäväänsä, lähtemään kanssamme kärryajelulle metsätielle. Kukin ryhmäläi-

nen sai vuorollaan olla ohjastamassa. Toisen meistä tehtävänä oli taluttaa kärryjä vetävää ponia mutkittelevalla metsätiellä. Toinen kulki muiden ryhmäläisten kanssa kärryjä seuraten. Kärryajelun reitti kulki piha-alueelta läheiseen metsään. Puiden siimeksessä oli kaunista. Tiemme kulki keväisessä metsässä mutkitellen auringonvalon siivilöityessä oksien lomasta metsätielle. Ihastelimme yhdessä ponin kavioiden kopsetta, kun kärryt kulkivat pienen puisen sillan yli. Metsäretki oli moniaistinen kokemus ja elämys. Kärryjen ohjaaminen vaati ryhmäläisiltä myös tarkkaavaisuutta ja herkkyyttä mutkittelevalla metsätiellä. Metsäretken jälkeen ryhmäläiset osallistuivat tallin pihalla ponin varusteiden riisumiseen. Hevostoiminnassa vaadittavat tiedot ja taidot herätti ryhmäläisissä ihastusta ja paljon kysymyksiä. Tämänkin tapaamiskerran lopuksi kokoontuimme tallinvintille yhteiseen loppukeskusteluun..

Kolmannen ryhmäkerran aluksi muistelimme toista ryhmäkertaa ja sen nostattamia erilaisia ajatuksia ja tunteita. Keskustelimme yhdessä ryhmäläisten esiin nostamista kokemuksista joita ryhmäläiset olivat kirjanneet myös päiväkirjoihinsa. Monissa ryhmäläisissä oli herännyt kiinnostus jatkaa hevostoimintaa jossain muodossa. Keskustelun jälkeen esittelimme ryhmäläisille ryhmäkerran lopuksi täytettävät kyselylomakkeet ja niiden käyttötarkoituksen. Ryhmäläiset allekirjoittivat myös suostumuksensa tutkimusmateriaalin käytöstä opinnäytetyötämme varten. Tutkimusmateriaali koostui kyselylomakkeiden vastauksista, keskusteluista ja havainnoinnista koko intervention aikana.

Alkukeskusteluamme tallinvintillä säesti sateen ropina. Siirtyessämme ulos laitumen äärelle hevosia hoitamaan, ilma oli sateen jälkeen raikas ja aurinkokin ilmestyi sopivasti pilviverhon takaa. Tällä viimeisellä ryhmäkerralla ryhmäläisillä oli mahdollisuus nousta hevosen selkään. Kukin ryhmäläinen sai vuorollaan nousta hevosen selkään talutusratsastukseen ja ratsastaa hevoslaitumen viereisellä niityllä. Ilman satulaa ratsastettaessa jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus tuntea hevosen liikkeitä ja lämpö. Hevosen selässä oli mahdollista myös aistia hevosen käynnin rytmi ja oman kehon pyrkimys saavuttaa liikkeessä tasapaino.

Ratsastuksen jälkeen ryhmäläiset vastasivat kyselylomakkeeseen hevoslaitumen laidalla olevilla penkeillä. Jäimme viimeisen kerran loppukeskustelua varten laitumen äärelle. Keskustelimme päivän aikana koetuista hetkistä ja koko intervention aikana syntyneistä kokemuksista. Viimeisen ryhmäkerran lopuksi kiitimme hevosia yhteistyöstä ja kumppanuudesta.

7 Tutkimusaineiston analysointi ja tulokset

Tässä luvussa kerromme tutkimusaineiston analysoinnista ja tuloksista. Tutkimusaineistomme koostui eläinavusteisen toimintaterapiaprosessin aikana syntyneistä ryhmäläisten kokemuksista, jotka Piercen (2003) mallissa ovat toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet. Keräsimme kyselyn avulla tutkimusaineiston toimintaterapiaprosessiin osallistuneiden henkilöiden kokemuksista. Kuvaamme aineiston analysointia teorialähtöistä analyysia käyttäen. Lopuksi kerromme tutkimustuloksista.

7.1 Aineiston keruu

Tapaustutkimus liittyy tyypillisesti ihmisen toiminnan tutkimiseen eri tilanteissa. Itse toimijat eli kehitettävän toiminnan asiantuntijat voivat selittää ilmiötä ja kuvata sitä. Aineistot kerätään usein luonnollisissa tilanteissa esimerkiksi myös havainnoimalla. Eri-laisia tiedonkeruumenetelmiä kuten haastatteluja, käytetään tapaustutkimuksessa. Kehittämistyössä kysely sopii esimerkiksi loppuvaiheessa kehittämistyössä saavutettujen tulosten arviointiin. (Ojasalo ym. 2009: 41, 55.) Toimintaterapiaprosessin jälkeen keräsimme ryhmäläisten (4) subjektiivisia kokemuksia kyselyn avulla.

Ennen kyselyyn vastaamista keskustelimme vastaajien kanssa kyselyn käyttötarkoituksesta ja sisällöstä. Kysymykset oli laadittu vahvistavuuden näkökulmasta käsin (Liite1. kyselylomake). Lomakkeen kysymykset kirjoitimme asiakaslähtöisesti kaikille ryhmäläisille helposti hahmotettaviksi ja ymmärrettäviksi. Vastaajilla oli runsaasti aikaa vastata rauhassa kysymyspaperin kysymyksiin. Vastaamisen jälkeen keskustelimme yhdessä kyselyn herättämistä ajatuksista ja siinä yhteydessä oli mahdollisuus myös täydentää vastauksia tarpeen mukaan. Intervention jälkeen kaikilla oli vielä mahdollisuus täydentää vastauksia ja antaa palautetta interventiosta kirjeitse tai sähköpostilla. Kukaan ryhmäläisistä ei täydentänyt vastauksiaan jälkepäin.

Aineistonkeruu laadullisessa tutkimuksessa tapahtuu yleisimmin haastattelun, kyselyn, havainnoinnin sekä dokumentteihin perustuvan tiedon avulla. Tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää yhdisteltynä tai rinnakkain. Tutkimusasetelmasta riippuen on luontevaa käyttää myös havainnointia ja keskustelua aineistonhankinnan menetelminä. Kyselyn ja haastattelun jyrkkä erottelu on vaikeaa. Kysely on määritelty usein menettelytavaksi jossa tiedonantajat täyttävät

heille esitetyn kyselylomakkeen itse ryhmätilanteessa valvotusti tai kotonaan. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 71–73, 75.)

7.2 Aineiston analysointi

Analysoimamme aineiston avulla pyrimme vastaamaan tutkimuskysymykseemme: Miten vahvistavuus ilmenee syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kokemuksissa ryhmämuotoisessa eläinavusteisessa toimintaterapiaprosessissa Skatan tilalla? Aineiston analyysin toteutimme teorialähtöisen aineiston analyysin mukaan. Analyysin ohjeistuksena käytimme teoksia Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi (Sarajärvi – Tuomi 2009) ja Johdatus laadulliseen tutkimukseen (Eskola – Suoranta 2005).

Aineistomme koostui pääasiassa toimintaterapiaterapiaprosessin jälkeen tehdyn kyselyn vastauksista. Kyselyyn vastasivat terapiaprosessiin osallistuneet nuoret aikuiset. Kirjasimme myös jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut ja havaintomme ryhmäläisistä päiväkirjaamme. Näistä päiväkirjamerkinnöistä saimme pääaineistoa tukevan aineiston.

Laadullisen aineiston analyysin avulla luodaan selkeyttä aineistoon ja tuotetaan uutta tietoa. Teorialähtöinen sisällönanalyysin luokittelu perustuu viitekehukseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Analyysia ohjaa tällöin jokin teema tai käsitekartta. Teorialähtöisessä analyysitavassa on näin jo valittu tietty kieli ja tarkastelunäkökulma, jonka avulla nostetaan esiin oleelliset asiat (Eskola – Suoranta 2005: 137, 153; Tuomi – Sarajärvi 2009: 113.)

Analyysin seuraavassa vaiheessa aineisto pelkistetään eli sen sisältö tiivistetään. Kirjoitimme kyselyn vastaukset tekstitiedostoksi ja kokosimme vastaukset aihepiireittäin yhteen. Samankaltaisten vastausten ryhmittely auttoi hahmottamaan etsimäämme vahvistavuuden elementtiä paremmin. Lopuksi pelkistimme vastausten alkuperäiset ilmaukset. Käytimme apuna taulukkoa johon sijoitimme alkuperäisen ilmauksen vasempaan ja pelkistetyn ilmauksen oikeaan sarakkeeseen (Taulukko 2).

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Kiireettömyys. Hevonen vain oli siinä ja sain sitä koskettaa, harjata.. Olla lähellä, vierellä Minä olin ajatuksissani täysin hevosta varten. Elin sitä hetkeä täysin hevosen lumoissa. Mutta ensi hetkestä kun olin hevosen kanssa, sain taluttaa, harjata, hoitaa. Olla hevosen kanssa.	Kiireettömyys. Saada olla hevosen vierellä. Toiminta hevosen kanssa vei täyden huomion.
En ole ikinä kokenut vastaavaa, mahtava tunne.	Kokemus oli ainutlaatuisen.
Tärkeää oli kokemus olla yhtä hevosen kanssa. Hevosen kanssa sai olla yhtä. Minä olin ajatuksissani täysin hevosta varten	Yhteyden aistiminen hevosen kanssa oli tärkeä kokemus.
Miten paljon kevyempi olo minulle oli tullut jokaisen käyntikerran aikana. Minä olin vain hevosta varten.	Olo tuli kevyemmäksi
Hevonen ei kysellyt oletko ahdistunut. Ja se vaikutti oleellisesti vointiini myös väliajalla. Ja konkreettisesti omat murheeni katosivat täysin.	Omat murheet ja ahdistunut olo katosivat toiminnassa ja vähenivät väliaikoina
Univaikeudet vähenivät.	Univaikeudet vähenivät.
Paha olo on pois. Minulla oli paha olo ennen tätä kurssia, mutta nyt ajatukseton vaan hevosissa. Kun tämä terapia alkoi, minulla oli henkisesti hyvin paha olla. Oma paha oloni hävisi täysin.	Paha olo väheni
Hevosen läsnäolon mahtavuus, isous, kokonaistilan täyttävyys, varsinkin tallissa Oman pienuuden -> hevosen voima vetää kärryjä, kunnioitus hevosta kohtaan. Hevosten Livin ja Hoksun kauneus teki minusta aivan sanattoman.	Hevosen fyysinen koko ja voima saivat tuntemaan oman pienuuden. Hevosen kauneus, ylväys, olemus ja läsnäolo herättivät ihailua ja kunnioitusta.
Tunteita, arkuus vähän pelottikin. Ensin tuntui aralta, pelottikin, hevosen iso koko, potkiiko ym.	Hevosen suuri koko herätti epävarmuutta, arkuutta ja pelkoa.

Pelkistysvaiheessa työskentelimme sekä yhdessä että erikseen. Koko pelkistysprosessin ajan keskustelimme siitä kuinka hyvin pelkistäminen vastasi alkuperäistä ilmaisua. Pelkistämisen jälkeen ryhdyimme muodostamaan teemakokonaisuuksia alaluokkaan Toiminnan terapeuttisen voiman - mallin ohjaamana. Keskityimme Doris Piercen mallin kuvaamaan vahvistavuuteen. Vahvistavuus on mallissa osana toiminnan subjektiivisia ulottuvuuksia.

Taulukkoon 3 kokosimme vasempaan sarakkeeseen pelkistetyn ilmauksen, keskimäiseen sarakkeeseen alaluokan ja oikean puoleiseen sarakkeeseen pääluokan (ks. taulukko 3)

Taulukko 3. Esimerkki pelkistämisestä sekä alaluokan ja pääluokan muodostamisesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
Kiireettömyys. Saada olla hevosen vierellä. Toiminta hevosen kanssa vei täyden huomion.	Kiireettömyys Hetkessä eläminen Tietoinen läsnäolo Huomion keskittyminen täysin	Vahvistavuus
Kokemus oli ainutlaatuinen	Ainutlaatuisuus	Vahvistavuus
Yhteyden aistiminen hevosen kanssa oli tärkeä kokemus	Yhteyden kokeminen	Vahvistavuus
Olo tuli kevyemmäksi.	Helpotus Mielialan keveneminen	Vahvistavuus
Omat murheet ja ahdistunut olo katosivat toiminnassa ja vähenivät väliaikoina.	Ahdistuksen lievittyminen	Vahvistavuus
Univaikeudet vähenivät	Unen paraneminen	Vahvistavuus
Paha olo väheni	Pahan olon väheneminen	Vahvistavuus
Hevosen fyysinen koko ja voima saivat tuntemaan oman pienuuden. Hevosen kauneus, ylväys, olemus ja läsnäolo herättivät ihailua ja kunnioitusta.	Kunnioitus Kauneus Ihailu	Vahvistavuus
Hevosen suuri koko herätti epävarmuutta, arkuutta ja pelkoa.	Arkuus Epävarmuus Pelko	Muu

Taulukkoon kokoaminen selkiytti saamiamme tuloksia.

7.3 Tulokset

Tässä alaluvussa käsittelemme tutkimuskysymykseemme saatuja vastauksia. Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa Doris Pierce ei ole määritellyt vahvistavuutta tietyin tarkoin sanoin, vaan enemmänkin kuvailen vahvistavuutta eri laadullisuuksina. Seuraavassa vielä tiivistetysti Piercen kuvailua vahvistavuudesta, joka esiteltiin aiemmin luvussa 5.

Luonteeltaan vahvistava toiminta voi olla hiljaista yksin tai yhdessä muiden kanssa toteutettavaa toiminta. Vahvistava toiminta ei välttämättä vaadi fyysistä aktiivisuutta. Vahvistavassa toiminnassa on mahdollista olla keskittyneenä rajalliseen määrään ärsykeitä. Vahvistava toiminta vie täyden huomion, eikä ole liian vaativaa. Vahvistavassa toiminnassa huomio kääntyy pois muista ajatuksista, sillä hetkellä tapahtuvaan kokemukseen. Vahvistava laatu mahdollistuu tietoisien läsnäolon ja tarkkaavaisuuden avulla. (Pierce 2003.)

Aineiston analyysin avulla saimme nostettua esille kyselyyn vastaajien kokemia vahvistavuutta kuvaavia asioita. Taulukkoon on koottu vahvistavuuden kokemusta kuvaavat alaluokat: Kiireettömyys, Hetkessä eläminen, Tietoinen läsnäolo, Huomion keskittyminen, Yhteyden kokeminen, Helpotus, Mielialan keveneminen, Elpyminen ja Palautuminen. Nämä teemat toistuivat interventioon osallistuneiden henkilöiden vastauksissa. Muut vastaajien kokemat asiat on koottu taulukossa alaluokkaan sanoilla: Arkuus, Epävarmuus ja Pelko.

Analyysin tuloksena esiin nousseet asiat: Hetkessä eläminen, Tietoinen läsnäolo, Huomion keskittyminen, Elpyminen ja Palautuminen vastasivat suoraan Piercen mallissa vahvistavuutta kuvaavia sanoja. Vahvistavuutta mahdollistavana tekijänä nousi tuloksena esiin sana Kiireettömyys. Analyysin tuloksena esiin nousi vahvistavuuden kokemisesta syntyneitä sanoja: Yhteyden kokeminen, Helpotus, Mielialan keveneminen. Nämä eivät löydy suorina sanoina Piercen teksteissä, mutta ne on löydettävissä vahvistavuutta kuvailevissa tekstiosuuksissa.

Pääaineistoa tukeva aineistomme muodostui ryhmäläisten kanssa käydyistä keskusteluista sekä intervention aikana tehdyistä havainnoista. Tämä aineisto tuki pääaineistomme. Sekä analyysin tuloksena että tutkimusta tukevassa aineistossa nousi esiin samankaltaisuuksia. Intervention aikana käydyissä keskusteluissa ryhmäläiset kertoivat

kokemuksistaan jotka kuvaavat vahvistavuuteen liittyvästä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisestä. Ryhmäläiset kertoivat mielialan kevenemisestä ja unen paranemisesta mm. seuraavin sanoin:

Miten paljon kevyempi olo minulle oli tullut jokaisen käyntikerran aikana. Tulin iloiselle tuulelle. Rauhoituin, ahdistus katosi. Tämä on antanut niin paljon hyvää oloa. Univaikeudet vähenivät. Minulle tuli levollinen olo. Pystyin lopuksi omasta mielestäni olemaan jo aika rento.

Havaitsimme myös, kuinka luottamuksen ja vuorovaikutuksen syntyminen hevosiin näkyi ryhmäläisten kehosta, eleistä, puheesta. Ryhmäläiset ihailivat eläinten olemusta. He silittivät ja harjasivat niitä hitaasti tunnustellen ja lumoutuivat hevosten kauneudesta. Ryhmäläisten kasvoilla näkyi paljon iloa jaettuista kokemuksista sekä myötäelämisen kykyä.

Minä olin ajatuksissani täysin hevosta varten. Hevonen vain oli siinä ja sain sitä koskettaa, harjata. Tärkeää oli kokemus olla yhtä hevosen kanssa. Minä olin ajatuksissani täysin hevosta varten. Hevosten Livin ja Hoksun kauneus teki minusta aivan sanattoman. Miten hevoset vain olivat siinä hoidettavina. Sain vain hoitaa, olla siinä hevosta varten. Upeaa. Eläimet saa hyvälle tuulelle.

Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi olla luottamuksen arvoisia. Hevosten luottamuksen saaminen hämmästytti ryhmäläisiä ja teki heidän suuren vaikutuksen. He olivat myös vaikuttuneita nähdessään miten hevonen nautti heidän hoidostaan.

Tuntui käsittämättömältä miten minuun luotettiin. Herätti paljon luottamusta, miten hevonen levollisesti luotti uuteen ihmiseen. Erityisen vaikuttavaa oli hevosten luottamus tällaiseen kokemattomaan hoitajaan. Mukava huomata että hevonen nauttii!! Ja miten niitä alkoi väsyttää. Kiva kun sen alahuuli alkoi roikkumaan, kun se rentoutui, vaikka oli ventovieraita ihmisiä ympärillä.

Ryhmäläiset herkistyivät aistimaan sekä omia että hevosen tunteita ja rohkaistuivat puhumaan tunteistaan ryhmässä, myös ryhmäläisten aistimukset voimistuivat. Yhteisten kokemusten ja elämysten jakaminen toisten kanssa lisääntyi. Luonto, eläimet ja suunnittelun sekä ohjauksen avulla luotu kiireetön tunnelma vaikuttivat ryhmäläisiin rauhoittavasti ja lisäsivät levollisuuden tunnetta.

Tärkeää oli tuoksut hevonen, luonto. Olin herkempi kuin yleensä. hevosen herkkyyden tunsi. Luonnossa olo oli voimia antavaa, ihanaa rauhaa, tässä hetkessä elämistä. Elin sitä hetkeä täysin hevosen lumoissa., hevosen lähellä olo, hoitaminen, kiireettömyys.

Kokemusten kirjaaminen päiväkirjoihin auttoi ryhmäläisiä peilaamaan interventiossa kokemiaan asioita. Päiväkirjaan kirjoittaminen tuki ryhmäläisten työskentelyä myös tapaamiskertojen välillä.

Vähän väliä ajattelin hevosta. Kaipasin kovasti seuraavaa kertaa. Hevonen ei kysellyt oletko ahdistunut, ja se vaikutti oleellisesti vointiini myös väliajalla.

Vahvistavuuden lisäksi esiin nousi muitakin teemoja. Ryhmässä keskusteltiin myös epävarmuuden tunteista ja peloista. Toiminnan ja ohjauksellisen tuen avulla epävarmuus kasvoi rohkeudeksi.

Aluksi tuntui epävarmalta. Hevosen läsnäolo herätti tunteita: arkuus, vähän pelotinkin – aisti hevosen herkkyyden. Rohkeus hevosta kohtaan kasvoi, uskalsi lähestyä helpommin.

Ryhmäläiset jäivät kaipaamaan toimintaa. Heistäkin kolmen ryhmäkerran interventio tuntui lyhyeltä. Ryhmäläiset kuitenkin innostuivat miettimään, miten he voisivat tulevaisuudessa osallistua hevostoimintaan. toiminta rohkaisi hakeutumaan jatkossa vastaavan toiminnan pariin.

8 Yhteenveto ja päätelmät

Kehittämistyömme kohteena oli eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittäminen Skatan tilalla. Alustavana tavoitteena oli laajentaa ja monipuolistaa jo olemassa olevaa toimintaa. Saimme yhteistyökumppanin aloitteesta kehittämiskohteeksemme eläinavusteisen kuntouttavan toiminnan kehittämisen syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten kuntoutuksessa. Kyseinen ryhmä oli asiakasryhmänä uusi Skatan tilan toiminnassa. Koska meillä ei ollut ryhmään osallistuneiden haasteista etukäteen tarkkaa tietoa, niin kartoitimme haasteita yleisesti syrjäytymisen näkökulmasta. Tiedonhaun aikana havaitsimme eläin- ja luontoavusteisen toiminnan vaikuttavan tasapainottavasti moniin syrjäytymisuhan alla olevien henkilöiden haasteisiin. Keskityimme suunnittelun ja ohjaamisen avulla näiden hyvien vaikutusten mahdollistamiseen.

Doris Piercen (2003) Toiminnan terapeuttisen voiman malli auttoi meitä kehittämistehävän rajaamisessa. Piercen mallissa oleva vahvistavuus auttoi huomiomaan suunnittelussa ja toteutuksessa asiakkaiden voimavaroja lisääviä tekijöitä. Vahvistavuuden kokemukset toimivat elvyttävinä tekijöinä ja vastakohtana stressille sekä suorittamiselle. Eläin voi omalla olemuksellaan opastaa asiakasta hetkessä elämiseen, levollisuuteen, tyytyväisyyteen ja luonnolliseen olemisen tilaan. Eläinavusteinen toimintaterapia mahdollistaa hyvin vahvistavuuden elementin ilmenemisen.

Kehittämistyön raportin avulla on mahdollista perustella luonto- ja eläineläinavusteisen toiminnan myönteisiä vaikutuksia kuntoutuksessa myös Skatan tilalla. Vahvistavuuden huomioiminen myös ammatillisen koulutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan suunnittelussa edistää toimintaan osallistuvien voimavaroja. Hannu Ahti näkee tärkeäksi huomioida perheiden kanssa työskentelyn osana syrjäytymisen ennaltaehkäisyä. Toteuttamamme toimintaterapiaprosessin kaltainen toiminta on sovellettavissa myös työskennellessä perheiden kanssa.

Monilla syrjäytyneillä ihmisillä on voimavaroja ja taitoja jotka eivät jostain syystä tule näkyviin tai niillä ei ole sopivaa paikkaa tai tilaisuutta ilmetä. Näiden syrjäytyneiden ihmisten potentiaali jää piiloon tai mahdollisesti kokonaan käyttämättä. Heitä kiinnostavan toiminnan avulla on mahdollista löytää eri keinoja ilmaista potentiaalia ja käyttää näitä piilossa olleita voimavaroja myös hyvinvoinnin edistämiseen. On tärkeää mahdollistaa yksilön potentiaali ja sen näkyväksi tekeminen ihmisen itsensä lisäksi myös yhteisölle ja yhteiskunnalle. Jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus toimia kehitystehtävien ja

elämänkaaren sekä elämänkulun mukaisesti. Nämä ajatukset ovat nousseet esille prosessin aikana käymissämme keskusteluissa ja ne ovat toimineet myös pohjana suunnittelemissamme interventiossa.

Yhteistyökumppanin kanssa työskennellessämme, olimme kehittämistyön alkuvaiheessa tiiviimmin yhteydessä Hannu Ahdin kanssa ja hänen innovatiivisuutensa motivoi työtämme. Intervention suunnittelun ja toteutuksen aikana työskentelimme tiiviimmin yhteistyössä Skatan työntekijän sosionomi Tatiana Peräojan kanssa. Yhteistyö on ollut antoisaa koko kehittämistyön prosessin ajan.

Eläimen ja läsnäolo ja eläimen hyödyntäminen osana toimintaterapiaa tuovat toimintaan paljon muuttuvia tekijöitä. Eläinavusteinen toimintaterapia vaatii toimintaterapeutilta toiminnan hyvää tuntemista ja huolellista suunnittelua ja ammatillista harkintaa. Monet muuttuvat tekijät vaativat toimintaterapeutilta hyvän suunnittelun lisäksi tarkkaavaisuutta toiminnan aikana. Eläinavusteisessa toimintaterapiassa on hyvät mahdollisuudet sekä soveltaa että porrastaa toimintaa asiakkaan resurssien ja tarpeiden mukaan. Vuorovaikutus on ihmisen ja eläimen välinen aktiivinen tapahtuma, johon molemmat osapuolet osallistuvat. Aktiivinen elävä olento voi auttaa asiakasta tutustumaan myös omiin tunteisiinsa ja ajatuksiinsa.

Toteuttamamme toimintaterapiaprosessin kaltainen toiminta on sovellettavissa ja toistettavissa muissa eläinavusteisen toimintaterapian interventioissa. Vahvistavuutta mahdollistavien toimintojen hyödyntäminen on mahdollista myös erilaisissa toimintaympäristöissä.

Esitämme kehittämistyötämme sen eri vaiheissa opinnäytetyöhömmö liittyy. Käytämme ottamiamme valokuvia apuna näissä esityksissä. Valmis kehittämistyön raportti julkaistaan Theseus -tietokannassa. Kehittämistyö luovutetaan myös yhteistyökumppanimme Suomen Setlementtisäätiön käyttöön. Työn esittelytilaisuudet järjestetään sekä koululla että Skatan tilalla.

9 Pohdinta

Omat kokemuksemme ja havaintomme eläinavusteisesta toimintaterapiasta ovat hyvin samankaltaisia kuin lukemassamme kirjallisuudessa ja löytämässämme tutkimuksissa. Päiväkirjoihin kirjaaminen tuki hyvin omaa työskentelyämme kehittämistyön aikana, päiväkirjatyöskentelyä oli tukena myös toimintaterapiaprosessin suunnittelussa ja havainnoinnissa. Olemme myös todenneet, että talliympäristö luo hyvät puitteet monipuoliselle toimintaterapeuttiselle toiminnalle. Toiminta eläinten kanssa on hyvin konkreettista ja siten monille asiakkaille soveltuva. Eläimen läsnä olo motivoi ja sitouttaa asiakasta toimintaan. Asiakkaan mielenkiinto säilyy hyvin koko toiminnan ajan. Jokainen hetki eläimen kanssa on aina uusi ja yllätyksellinen.

Toimintaterapeutti voi mahdollistaa asiakkaalle vuorovaikutuksen syntymisen eläimen kanssa mutta toimintaterapeutin tehtävä ei kuitenkaan ole sanella, miten vuorovaikutus tapahtuu. Kommunikointi asiakkaan ja eläimen välillä tapahtuu luonnollisesti ja vapaasti, jättäen näin asiakkaalle valinnan vapauden. Eläimellä on tarjottavanaan koko elämänkirjo kaikkine tunteineen ja reaktioineen. Toimintaterapeutti voi lähteä sanoittamaan asiakkaalle haasteellisia tilanteita ja toiminnassa nousevia tunteita. Havaitsimme myös, että asiakastilanteet eläinavusteisessa toimintaterapiassa ovat hyvin häiriöherkkiä. Toiminnan aikana aistien avautuessa ja herkistyessä ihminen havahtuu kaikelle ympärillään ja rekisteröi myös itsessään tapahtuvia muutoksia herkemmin. Pienikin häiriötekijä voi tällöin tuntua hyvin voimakkaalta.

Yhteistyökumppanin kanssa työskentely on ollut meille antoisa ja monipuolinen kokemus. Tämä moniammatillinen työskentely on hyödyntänyt kaikkia osapuolia ja rikastuttanut monella tavalla oppimisprosessiamme. Olemme myös olleet toimintaterapiaprosessiin osallistuneille ryhmäläisille ja heidän yhdistykselleen kiitollisia tästä yhteistyömahdollisuudesta. Olemme olleet hyvin vaikuttuneita tunnelmasta joka on vallinnut ryhmäkertojen aikana sekä ryhmäläisten kiinnostuksesta työmme aihetta kohtaan.

Kehittämistyön aikana arvioimme toimintaamme itsearvioinnilla sekä keskustelemalla kehittämistyön vaiheiden etenemisestä työtämme ohjaavien opettajien kanssa. Saimme myös yhteistyökumppaneiltamme palautetta työskentelystä. Kehittämistyömme haasteellisimpia osuuksia ovat olleet käsitteiden tarkka määrittäminen ja niiden soveltaminen omaan työhön.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo

Ahti, Hannu 2009. Tavoittamattomat. Syrjäytettyjen vuorisaarna. Helsinki: Yliopistopaino.

Ahti, Hannu 1998. Vaihtoehtoinen ammattikoulu. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy

Bracher M. Therapeutic Horse Riding: What has it got to do with Occupational Therapists? *British Journal of Occupational Therapy* 2000; 63(6). 277–282.

Green Care Finland 2011. Verkkodokumentti. <<http://gcf Finland.fi/gcpaivat2011>>. Luettu 20.8.2011.

Howell Dana – Pierce Doris. "Exploring the Forgotten Restorative Dimension of Occupation: Quilting and Quilt Use" *Journal of Occupational Science* 7.2 (2000): 68-72.

Delta Society 2011. Verkkodokumentti. <<http://deltasociety.org>>. Luettu 15.8.2011.

Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi - Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Korpela, Kalevi 2012. Verkkodokumentti. <<http://luontoportti.fi>>. Luettu 16.2.2012.

Kyriopoulos, Anna- Maria 2011: Moniosaaja alpakoiden lumoissa. Helsinki: Toimintaterapeutti 2011(2) 8–10.

Malmberg, Karin 2008. Utövande arbetsterapeuters syn på Animal - Assisted Therapy (AAT) inom svensk arbetsterapi. Verkkodokumentti. <<http://fsa.akademikerhuset.se>>. Luettu 20.2.2012.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA Analyysi. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <<http://eva.fi/julkaisut/eva-analyysi-hukassa>>. Luettu 24.10.2012.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009: Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY pro.

Pierce, Doris. 2000: Occupation by Design: Dimensions, Therapeutic Power, and Creative Process. *The American Journal of Occupational Therapy (AJOT)* 55 (3) 251-254).

Pierce, Doris E. 2003: Occupation by design: Building Therapeutic power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Pitkänen, Anna – Kaisa 2008. Hevosvoimia. Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Helsinki: Kirjapaja.

Pitkänen, Ulla 2012. Kesäkeidas Majvikissa. Helsinki: Kirkko ja kaupunki 2012 (26). 7.

Salonen, Kirsi. 2010: Mielen maisemat ja Mielen luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot

Savage, Alicia 2004. Animal - Assited Therapy (AAT) in Occupational Therapy. University of Puget Sound. Verkkodokumentti. <<http://scholar.google.fi/alicia-savage+pugetedu+animal-assisted-therapy>> Luettu 10.9.2011.

Skatan esite 2012. SKATA, Sosiaalinen kuntoutus auttaa toimimaan arjessa. Esite. Suomen Setlementtisäätiö. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.4.2011 <<http://www.stm.fi>> Luettu 27.8.2011.

Suomen Setlementtisäätiö. 2012. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.1.2012. <<http://www.setmo.fi>>. Luettu 23.1.2012.

Törmälehto, Erna 2012: Toimintaterapeutti. Noormarkku. Suullinen tiedonanto. 29.3.2012

Vuorinen, Kimmo 2005: Etnografia. Ovaska, S., Aula, A., Marjaranta P (toim). Käytettävyystudkimuksen menetelmät. Verkkodokumentti. <<http://www.cs.uta.fi/usabsem/luvut/5-Vuorinen.pdf>>. Luettu 24.08.2011.

Whiteford, Gail – Townsend Elisabeth 2011. Participatory Occupational Justice Framework (POJF 2010): enabling occupational participation and inclusion. Teoksessa Occupational Therapies Without Borders: Volume 2. Towards an Ecology of Occupation-Based Practices. Edinburg: Elsevier.

Kysely

Kysymyksiä eläinavusteisesta toimintaterapiasta

KYSYMYKSIÄ ELÄINAVUSTEISESTA TOIMINTATERAPIASTA:

1.MINKÄLAISIA AJATUKSIA JA TUNTEITA HEVOSEN LÄSNÄOLO SINUSSA HE-
RÄTTI?

2.MILTÄ HEVOSEN HOITAMINEN TUNTUI?

3.MITEN JA MINKÄLAISIA MUUTOKSIA HUOMASIT ITSESSÄSI TOIMINNAN AIKA-
NA?

4.AJATTELITKO HEVOSEN KANSSA TAPAHTUNEITA ASIOITA RYHMÄKERTOJEN
VÄLILLÄ?
MINKÄLAISIA ASIOITA HUOMASIT?

5.MITÄ HUOMASIT ITSESTÄSI KÄRRYAJELUN AIKANA?

6.MITEN HEVONEN VAIKUTTI SINUUN RATSASTAMISEN AIKANA JA SEN JÄL-
KEEN?

7.MIKÄ OLI SINULLE ERITYISEN TÄRKEÄÄ JA VAHVISTAVAA HEVOSTOIMIN-
NASSA?

8.MITÄ JÄIT KAIPAAMAAN?

Suostumuslomake

SUOSTUMUS

Suostun, että Skatan tilalla 26.4., 3.5. ja 10.5.2012 kokoontuneen ryhmän aikana kerättyä havainnointi, haastattelu- ja palaute aineistoa käytetään opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyön käsittelee eläinavusteisen toimintaterapeuttisen toiminnan vahvistavaa vaikutusta kuntouttavassa toiminnassa.

Kerättyä materiaalia käsitellään luottamuksellisesti ja kenenkään henkilöllisyys ei tule millään tavalla esille. Kerätty materiaali hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Minulla on oikeus perua suostumukseni milloin tahansa niin halutessani.

Opinnäytetyötä tekevät toimintaterapeuttiopiskelijat

Kati Karttunen ja Merja Lille

kati.karttunen@metropolia.fi merja.lille@metropolia.fi

Opinnäytetyön ohjaavina opettajina toimivat

Toimintaterapian lehtorit Tuula Uutela ja Jennie Nyman

tuula.uutela@metropolia.fi jennie.nyman@metropolia.fi

Helsinki _____ / _____ 2012

allekirjoitus