

Siri Kiviluoto-Tolonen / Riina Saarenpää

# Koira-avusteisuus mielialaan vaikuttavana työmenetelmänä



Sosionomi

AMK

Syksy 2024



KAMK • University  
of Applied Sciences

## **Tiivistelmä**

**Tekijä(t):** Kiviluoto-Tolonen Siri & Saarenpää Riina

**Työn nimi:** Koira-avusteisuus mielialaan vaikuttavana työmenetelmänä

**Tutkintonimike:** Sosionomi (AMK)

**Asiasanat:** toiminnallinen opinnäytetyö, mieliala, koira-avusteisuus

Eläin- ja koira-avusteinen työskentely on yleistynyt sosiaalialalla. Eläinten hyödyntämistä asiakastyössä on myös alettu tutkia enemmän viime aikoina. Koira-avusteinen työskentely voi olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, mutta se voi olla myös vapaamuotoista toimintaa.

Tässä opinnäytetyössä on toimeksiantajana Nuorten Ystävät ry:n Klubitalo Tönäri Kajaanissa. Toimeksiantajan sekä siellä käyvien jäsenten kanssa käytyjen keskustelujen ja niissä esiintyneiden toiveiden pohjalta suunniteltiin opinnäytetyön toteutustapa. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen toiminnallinen osuus toteutettiin neljän (4) Tönärin jäsenen kanssa. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli kaksi (2) jäsentä, joiden kanssa he tapasivat koira mukanaan. Jokaisen jäsenen kanssa suunniteltiin tavattavan neljä kertaa ja lähes kaikkien kanssa tämä toteutui.

Työn tarkoituksena oli koostaa helppokäyttöinen ohje Tönärille koiran hyödyntämisestä mielialan kohottamiseen. Työn toiminnallisen osuuden tapaamisissa käytettiin erilaisia työmenetelmiä. Tapaamisissa kerättyjen havaintojen, jäsenten kanssa käytyjen keskustelujen sekä heidän täyttämänsä itsearviointin perusteella koottiin Tassutellen -ohje koira-avusteisen työskentelyn tueksi. Tuotos on kaksipuoliseksi tulostettava ohje, jonka avulla pääsee alkuun koira-avusteisuuden käytössä. Etusivulle on määritelty neljä eri tapaamiskertaa, joissa jokaisessa on oma sisältönsä. Tapaamiset aloitetaan koiraan tutustumisella ja ne etenevät vahvistaen asiakkaan toimijuutta ja lisäävät uskallusta koiran kanssa työskentelyyn. Toiselle sivulle on laitettu lisäehdotuksia, mitä asiakkaan kanssa voi tehdä koira-avusteisesti.

Tämän työn tulokset osoittavat koira-avusteisuuden olevan suhteellisen helposti toteutettavissa ja sen avulla on mahdollista kohottaa jäsenen mielialaa. Saatujen tulosten pohjalta havaittiin, että hyvinkin pienillä ja yksinkertaisilla tekemisillä on vaikutusta jäsenen mielialan kohoamiseen.

Tämä opinnäytetyö ja sen tuotos, Tassutellen- ohje, ovat hyödynnettävissä koira-avusteisen toiminnan käyttämisessä Tönärin jäsenten kanssa. Ohje on käyttökelpoinen myös monien muiden sosiaalialan asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa.

## **Abstract**

**Author(s):** Kiviluoto-Tolonen Siri & Saarenpää Riina

**Title of the Publication:** Dog-Assisted Interventions That Improve Mood

**Degree Title:** Bachelor of Social Services

**Keywords:** functional thesis, dog assisted interventions, mood

Animal- and dog-assisted interventions have become popular in the social sector, and recently more research is focusing on using animals in client work. Dog assisted work is usually planned, and goals set beforehand, but work can also be informal without any specific goals or targets.

The commissioner of this thesis was the Nuorten Ystävät (Friends of the Youth) registered association and their Clubhouse called Tönäri in Kajaani. The Implementation of this functional thesis was decided based on the discussion with and wishes of the commissioner and its members. The functional part was accomplished with four (4) Tönäri members. Both authors met two (2) members and had a dog with them in each meeting. It was planned that there would be four meetings with each member, and mostly the plan was executed successfully.

The purpose of this thesis was to create an easy-to-use guide about how to use dogs to improve mood for Tönäri members. Different methods were used in the meetings with Tönäri members, which were the functional part of the thesis. Based on observations made in the meetings, discussions with, and self-assessment given by the participating members, the most appropriate methods were collected into a guide called Tassutellen (Pawing) that supports dog-assisted work. The guide can be printed as a two-sided leaflet. The first page describes four different meetings with different contents. The first meeting is about getting familiar with the dog. The next meetings support the client's agency and give them more courage to work with a dog. The second page introduces more dog-assisted activities.

The results of this thesis showed that dog-assisted interventions are easy to organize and that even simple interventions help improve a client's mood. This thesis and the Tassutellen guide can be used in dog-assisted work with the members of Clubhouse Tönäri. It can also be used elsewhere with different clients and client groups.

## **Alkusanat**

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Kajaanissa toimivalle Klubitalo Tönärille.

Haluamme kiittää erityisesti Tönärin jäseniä, jotka ennakkoluulottomasti uskaltautuivat osallistumaan opinnäytetyön toiminnallisen osion koiratapaamisiin.

Lisäksi haluamme kiittää molempien perheitä, lähipiiriä ja ystäviä kannustuksesta ja ymmärryksestä tämän opinnäytetyöprosessin aikana.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Koira-avusteinen toiminta sosiaalialalla.....	2
	2.1 Eläinavusteisuus yleisesti.....	2
	2.2 Koira-avusteisuus.....	4
3	Koira-avusteisuuden vaikutukset mielialaan .....	6
	3.1 Mielensterveys .....	6
	3.2 Mieliala .....	6
	3.3 Tutkimuksia eläin- ja koira-avusteisuudesta .....	7
4	Opinnäytetyön toimeksiantaja Nuorten Ystävät Ry .....	12
	4.1 Klubitalomalli .....	12
	4.2 Klubitalo Tönäri.....	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	14
6	Opinnäytetyöprosessin kuvaus.....	16
	6.1 Ideointivaihe .....	16
	6.2 Suunnitteluvaihe.....	17
	6.3 Toiminnallisen osion toteutusvaihe.....	18
7	Tuotoksen esittely .....	21
8	Pohdinta .....	22
	8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset .....	22
	8.2 Opinnäytetyön eettiset näkökulmat.....	25
	8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja oma oppiminen .....	25
	Lähteet .....	28

## Liitteet

## 1 Johdanto

Eläimet, varsinkin koirat, ovat tärkeitä molemmille tätä opinnäytetyötä tekeväille. Olemme huomanneet, miten suuri merkitys koiralla ja sen läsnäololla on useissa tilanteissa ja miten oiva keskustelun aihe se voi olla, myös aivan tuntemattoman ihmisen kanssa. Koira voi myös toimia luottettavana kuuntelijana, ystävänä, jolle kertoa huolet ja murheet. Se tuo myös iloa elämään vastaanottamalla aina iloisesti ja ennakkoluulottomasti.

Koiran käyttö asiakkaiden kanssa sosiaalialalla on tuonut useita hyötyjä mm. keskustelun avaajana, jännityksen purkajana ja asiakkaiden läheisyyden kaipuun kohteena. Koira pääsee usein todella nopeasti lähelle sellaista ihmistä, joka ei syystä tai toisesta voi tai halua päästää toista ihmistä lähelleen. Koirien ennakkoluulottomuus ja ylitsekumpuava iloisuus tarttuu huomaamatta myös ihmisiin. On myös huomattu, että työskentely eläimen kanssa vahvistaa ihmisen luottamuksen tunnetta, ja eläimen kanssa pystyy harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja, erilaisten mielenilojen tunnistamista sekä omien tunteiden säätelyä. (Pitkänen 2023, 14).

Eläinten, varsinkin koirien käyttö sosiaali- ja terveysalalla on ollut viime aikoina nouseva trendi, ja monet eri tahot tarjoavat koulutuksia ja kursseja eläinavusteiseen työskentelyyn. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina halusimme selvittää, miten voisimme itse käyttää koira apuna työskentelyssämme ilman erityistä koira-avusteisuuden tarkoitettua koulutusta.

Toimeksiantajamme on Nuorten Ystävät ry:n Klubitalo Tönäri (myöhemmin Tönäri) Kajaanissa. Sen toiminta perustuu kansainvälisesti tunnustettuun klubitalomalliin. Tönäri on matalankynnyksen yhteisö, jonka kohderyhmänä ovat 18-vuotta täyttäneet työikäiset henkilöt. Jäsenet kokevat tarvitsevänsä tukea arkeen, opiskeluun tai työllistymiseen liittyvissä asioissa ja kaipaavat myös mielekästä ja tavoitteellista tekemistä yhdessä muiden kanssa. Toiminta on maksutonta ja jäsenet osallistuvat toimintaan omien tarpeidensa ja tavoitteidensa sekä voimavarojensa mukaan. Toiminta perustuu tasa-arvoon ja osallisuuteen sekä yhteiseen päätöksentekoon säännöllisesti pidettävissä talokokouksissa ja kehittämissäpäivissä. Sekä jäsenet että henkilökunta työskentelevät tasavertaisina. (Nuortenystävät 2023.)

## 2 Koira-avusteinen toiminta sosiaalialalla

Eläimen kanssa vuorovaikutuksessa olo on yksi sosiaalisen käyttäytymisen muodoista ja sillä on positiivinen vaikutus ihmisen immuunijärjestelmän toimintaan ja kivun hallintaan (Kahilaniemi 2016, 19). Pelkästään nisäkkäiden lähellä oleskelun kerrotaan vaikuttavan aivoissamme olevaan kemiaan ja samalla myös kokonaisuudessaan ihmisten hyvinvointiin, varsinkin oksitosiinin kautta (Laukkanen 2013, 22). Ihmisten ja eläinten vuorovaikutuksella on pitkä historia, ja kiinnostus toisiin eläviin olentoihin on ollut aina olemassa. Koira-avusteisesta työskentelystä on havaittu olevan hyötyä monille sosiaalialan asiakasryhmille, ja tätä työmuotoa onkin nostettu viime aikoina paljon esille.

Koira-avusteisuuteen liittyvä koulutus on lisääntynyt Suomessa, samoin monia koira-avusteisia palveluja tarjoavia yrityksiä on perustettu viime vuosina. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on yksi taho, joka järjestää Suomessa ammattikorkeakoulutasoista koira-avusteisuuskoulutusta. Koulutuksesta valmistuva sosiaali-, terveys- tai kasvatustalammattilainen pääsee koulutuksen jälkeen tekemään tehtävään soveltuvan koiransa kanssa koira-avusteista työtä. Koiran tulee ennen työnaloitusta läpäistä soveltuvuuskoe, ja ohjaajan ja koiran on osallistuttava täydennyskoulutukseen sekä läpäistävä työnäyttö. (Vainio, Pesonen & Kontu 2018, 38–39.)

### 2.1 Eläinavusteisuus yleisesti

Jo pelkästään koiran, tai muun eläimen, läsnäolo ja sen koskettaminen nostavat mielihyvähormonien eli endorfiinin, dopamiinin ja oksitosiinin tasoja. Samalla stressihormoni kortisolin taso laskee. Ihminen rauhoittuu, verenpaine ja syke laskevat. Eläinten avulla on mahdollista oppia vuorovaikutustaitoja sekä oppia ymmärtämään omaa käytöstä. Eläinten reagointi on välitöntä, rehellistä ja suoraa ja tämän vuoksi esimerkiksi autististen ihmisten on helpompi toimia vaikkapa koiran kanssa, kuin olla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. (Niemi 2023, 6.)

On yleistä, että eläimille puhutaan usein eri kieltä kuin ihmisille. Koira tai kissa silittäessään ihminen usein alkaa puhua hitaammin, puheen sävy saattaa pehmentyä tai madaltua, tai saateen vaikka huomaamatta korottaa ääntä lauseen loppua kohden. Ihminen saattaa myös elehtiä eri tavalla eläimille puhuessaan, kuin jos puhuisi ihmiselle. Samalla lailla ääntä ja puhetapaa saa-

tetaan muuttaa, kun puhutellaan vauvoja tai pieniä lapsia. Suomessa tätä kutsutaan usein lässyttämiseksi, mutta sitä myös pidetään ”hoivakielenä”. ”Hoivakielen” avulla sekä lapsen että eläimen on helpompi tunnistaa keskustelun sävy ja tunnetila. (Pitkänen 2023, 39.)

Eläinavusteinen interventio (AAI=Animal Assisted Intervention) sisältää kaiken eläinavusteisen toiminnan eli ammatillisen eläinavusteisen työskentelyn ja vapaaehtoisuuteen perustuvan eläinavusteisen toiminnan (Niemi 2023, 7). AAI on kattotermin, joka pitää sisällään AAA:n (Animal Assisted Activity), AAT:n (Animal Assisted Therapy) sekä AAE:n (Animal Assisted Education). Se, mitä käsitettä käytetään, riippuu siitä, onko interventio suunnitelmallista, säännöllistä ja tavoitteellista vai vapaamuotoista ja satunnaista. (Vainio ym. 2018, 38–39.)

Eläinavusteinen toiminta (AAA=Animal-Assisted Activities) voi olla esimerkiksi harrastustoimintaa, johon liittyy eläinten kanssa toimiminen erilaisin menetelmin. Eläinavusteisessa toiminnassa ei välttämättä määritetä mitään erityisiä tavoitteita, vaan pyritään siihen, että toiminta aiheuttaa asiakkaassa ilon ja mielihyvän tunteita. Eläinavusteista toimintaa on esimerkiksi sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jossa pyritään ehkäisemään asiakkaan syrjäytymistä ja tukemaan hänen hyvinvointiaan. (Soini & Lilja 2019, 12–13.) Eläinavusteinen toiminta on useimmiten vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa, eikä sillä ole samanlaisia vaatimuksia kuin ammatillisessa työskentelyssä.

Eläinavusteisuuteen voidaan käyttää monia eri eläinlajeja. Yleisimpiä ovat koira- ja hevostoiminta, mutta myös kissoja, kaneja ja jopa lehmiä hyödynnetään eläinavusteisuudessa. Eläinavusteisuus voi sopia hyvin erilaisille asiakasryhmille, mutta eläinten käyttötavat ja itse eläimet tulee suhteuttaa tarkasti asiakasryhmään. (Soini & Lilja 2019, 12–13.) Eläinavusteisessa toiminnassa eläin on ammattilaisen mukana työskentelyssä.

Yhteiskuntatieteiden tohtori ja vaativan erityistason psykoterapeutti Asta Suomi kirjoittaa Vihreä Hoiva kirjassaan (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 94) yleisesti Green Care toiminnasta ja eläinavusteisuudesta. Hän listaa erilaisia täydennyskoulutuksia, joita koira-avusteisuutta työssään harjoittava voi suorittaa. Tällaisia koulutuksia ovat muun muassa eläinavusteisen valmennuksen koulutus ja sosiaalipedagoginen koiratoiminnan koulutus. Suomen mukaan ohjaavalla työotteella työskentelevältä ammattilaiselta edellytetään, että ammattilaisella on riittävät perustiedot ihmisen kehitymisestä, kuntoutumisesta ja hoitamisesta. Suomen mielestä edellä mainittujen lisäksi edellytetään myös riittävää tuntemusta kohteena olevan asiakasryhmän erityispiirteistä, sekä käytettävästä työskentelymenetelmästä. (Suomi ym. 2016, 94.)

## 2.2 Koira-avusteisuus

Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona ei ole kovinkaan uutta, vaikka niin usein luullaan. Modernin sairaanhoidon edelläkävijä, Florence Nightingale oli havainnut eläinten kanssa työskentelyn mahdollisuudet jo 1800-luvun lopussa. Kahilaniemi (2016) kertoo Nightingalen maininneen Sairaanhoidon kirjassaan, miten psykiatrisissa hoitolaitoksissa lasten ja aikuisten ahdistuksen on huomattu vähentyneen pienten lemmikkieläinten avulla. Kuuluisa lääkäri ja psykoterapeutti Sigmund Freud hyödynsi koiraansa psykoterapiaistunnoissa jo 1930-luvulla. Freud havaitsi koiran helpottavan terapeutin ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta. (Kahilaniemi 2016, 18.)

Koira-avusteisessa toiminnassa käytetään monentyyppisiä ja eriluonteisia koiria. Joissakin tilanteissa ja paikoissa suositaan rauhallisia ja iäkkäämpiä koiria. Rauhallisemmat koirat ovatkin hyviä asiakkaille, jotka ovat arkoja koiran läheisyydessä ja pitävät vain esimerkiksi koirien silittämisestä. Koiran rodulla tai iällä ei ole vaikutusta sopiiko koira työskentelyyn, eikä koiran vilkkaus ole välttämättä huono asia, koska monissa tilanteissa tarvitaan myös vilkkautta. Tärkeintä on, että koira itse ottaa aktiivisesti kontaktia ihmisiin ja nauttii olemisesta ja tekemisestä ihmisten kanssa. (Lundell 2013, 64–66.) Erinäköiset ja -kokoiset koirat ovatkin toiminnan rikkaus, koska ihmisillä on erilaisia muistoja ja kokemuksia erilaisista koirista. Joku haluaa silittää pientä koira, toinen olla lähellä suurta ja turvallisen oloista. Koiran turkin tuntumakin on jokaiselle erilainen ja tuo eri merkityksiä. (Muros 2013, 82.)

Eläinten käytöllä sosiaali- ja terveydenhuollossa on tarkoitus aktivoida asiakkaita. Vapaamuotoista eläinavusteisuutta, jossa ei tarvita koulutukseen perustuvaa terapiaosaamista, voi olla esimerkiksi eläinten vierailut erilaisissa hoitolaitoksissa. Asukkaat voivat nauttia vaikkapa koirien läsnäolosta ja rapsutella niitä. Koira-avusteinen toiminta onkin yleisin eläinavusteisuuden työmuoto. Erilaisilla harjoitteilla voidaan kehittää muun muassa kohtaamis- ja vuorovaikutustaitoja, koordinaatiokykyä, luottamuksen syntymistä sekä vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Tällaisia harjoitteita voivat olla esimerkiksi koiran taluttaminen ja sille lukeminen sekä koiran silittäminen. (Karkkulainen 2019, 45–49.)

Kaverikoirat on Suomen Kennelliiton alaisuudessa toimivaa vapaaehtoistoimintaa, jossa koirat ohjaajiansa kanssa vierailevat erilaisissa paikoissa piristämässä ihmisiä. Tällaisia vierailukohteita ovat usein erilaiset ikäihmisten ja vammaisten asumisyksiköt, päiväkodit, koulut ja tapahtumat. Kaverikoiratoiminta on alkanut suomessa vuonna 2001. Suomen Kennelliiton Kaverikoira-toiminta on ollut kansainvälisen AAI:n kattojärjestön hyväksymä täysjäsen vuodesta 2013 lähtien. Kaverikoirat on rekisteröity Patentti- ja rekisterihallitukseen, eikä kyseistä termiä saa käyttää

muut kuin kennelliiton ryhmissä toimivat koirakot, jotka käyttävät "työasunaan" oranssia kaveri-  
koirahuivia. (Kennelliitto n.d.)

### 3 Koira-avusteisuuden vaikutukset mielialaan

#### 3.1 Mielenterveys

Mielenterveys käsitteenä on laaja, joten sitä avataan tässä vain hieman, jotta varsinaisen aiheen eli mielialan ymmärtäminen helpottuu. Mielenterveys sisältää sekä positiivisen mielenterveyden että erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet, kuten muun muassa erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, pelot ja masennuksen. Monet näistä mielen erilaisista oireista kuuluvat ajoittaisina myös tavalliseen elämään. Mikäli mieliala, käytös tai tunteet rajoittavat elämää huomattavasti tai haittaavat vaikkapa toimintakykyä, puhutaan mielenterveyden häiriöistä. Esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen jännittää tai pelkää sosiaalisia tilanteita, joissa hän joutuu olemaan tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa ja kenties myös muiden tarkkailun kohteena. Masennustilassa taas ihmisen tavanomainen mieliala on huonontunut niin kokonaisvaltaisesti, että kiinnostus ja mielihyvä asioista on kadonnut. (Terveyskirjasto 2022.)

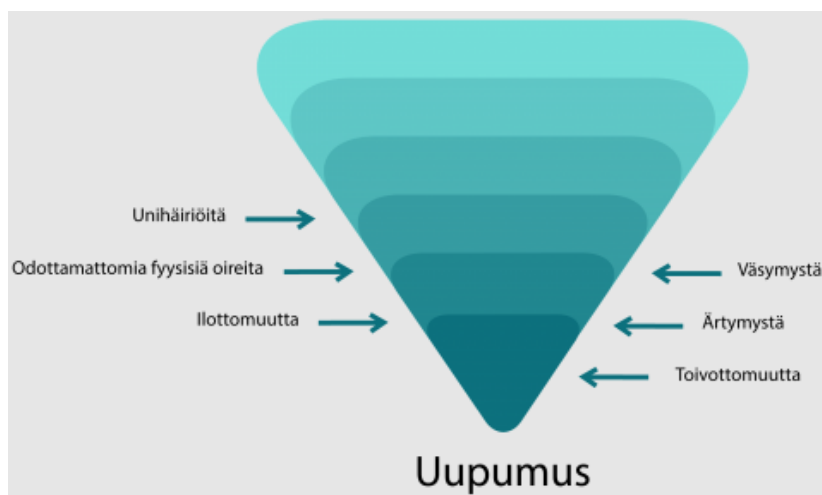
Positiiviseen mielenterveyteen sisältyvät muun muassa ihmisen itsearvostus, erilaiset selviytymistaidot sekä kokemus omasta hyvinvoinnista ja kyvystä vaikuttaa omaan elämään. Myös toimintakyky, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja resilienssi eli henkinen kestävyys vaikeuksia kohdattaessa, kuuluvat positiiviseen mielenterveyteen. Se auttaa yksilöä kokemaan elämänsä mielekkääksi. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10–11.)

#### 3.2 Mieliala

Ihmisen mieliala vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään kuten muistiin, päättelykykyyn, oppimiseen, päätöksentekoon, itsesäätelyyn ja havaitsemiseen. Mielialaan vaikuttavat muun muassa uni, ravitsemus, terveys, fyysinen aktiivisuus ja stressi. Välittäjäaineet, kuten serotoniini ja dopamiini sekä hormonit kuten adrenaliini ja kortisoli saattavat myös vaikuttaa mielialaan. Mieliala on pitkäkestoinen tunnetila, mutta siihen kuuluvat normaalit tunnetilojen vaihtelut. Mieliala voi kestää pitkäänkin, mutta tunne voi vaihtua hyvinkin nopeasti. Mielialan mittaamiseen käytetään usein erilaisia itsearviointeja. (Thayer 2000, 294–295.)

Mikäli mieliala on laskenut, lepääminen ei lisää jaksamista, kuten normaalissa mielialassa. Elämä voi myös kaventua, koska mielihyvää tuottavat asiat ja tekemiset jäävät vähemmälle, ja tämä voi

johtaa masennusoireiden lisääntymiseen. Tästä voi seurata niin sanottu Uupumuksen suppilo (Kuva 1). Toiminnan lisäämisen avulla jaksaminenkin lisääntyy. Onkin tärkeää tiedostaa, mitkä asiat ja tekemiset ylläpitävät alhaista mielialaa sekä mitkä taas nostavat sitä. Päivittäisissä toiminnoissamme on sekä kuormittavia että niin sanotusti ravitsevia tekijöitä. Mielialan ollessa matalalla, tulisikin keskittyä ravitseviin eli mielihyvää ja elämänhallinnan tunnetta lisääviin tekemisiin. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ystävien tapaaminen, ulkoilu ja liikunta. (Mielenterveystalo n.d.)



Kuva 1 Uupumuksen suppilo (Mielenterveystalo)

### 3.3 Tutkimuksia eläin- ja koira-avusteisuudesta

Eläin- ja koira-avusteisuudesta on tehty useita opinnäytetöitä, joitakin pro gradu -tutkielmia, ja myös erityyppisiä tutkimuksia. Klubitaloille on myös tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisemmin eläinavusteisuudesta. Rovaniemellä sijaitsevalle Nuorten Ystävät ry:n Klubitalo Roihulalle toteutettiin toiminnallinen opinnäytetyö vuonna 2016. Kyseinen opinnäytetyö toteutettiin hevosten parissa, ryhmätoimintana. Klubitalolta koottiin ryhmä nuoria aikuisia naisia, jotka tarvitsivat erityistä sosiaalista tukea. Ryhmän kanssa kokoonnuttiin viisi (5) kertaa, ja tapaamiset olivat kerrallaan kolmen (3) tunnin mittaisia, ja niissä harjoiteltiin vuorovaikutusta, ryhmätaitoja sekä toimimista hevosten kanssa erilaisin harjoittein. Opinnäytetyön tekijän, Jatta Kunnarin mukaan tarkoituksena oli sosiaalisen vahvistumisen ja voimaantumisen prosessien syntyminen osallistujien elämässä. Kunnarin havaintojen perusteella sosiaalista voimaantumista tapahtui, mutta loppuhaastattelussa oli käynyt ilmi, että osallistujat olivat kokeneet prosessin jääneen keskeneräiseksi. (Kunnari 2016.)

Tähän hevostoimintaan liittyvän opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli osallistujille maksullista. Osan maksuista korvasi klubitalo Roihula, mutta asiakkaiden tuli itse maksaa osallistumisestaan 13 €/kerta. Yksi asiakkaista oli lopettanut jo ensimmäisen kerran jälkeen, ja tulosten mukaan osallistujilla oli ollut erilaisia ennako-oletuksia toiminnallisesta osuudesta, ja osa asiakkaista olisi halunnut päästä jopa hevosen selkään. (Kunnari 2016.)

Yksi opinnäytetöistä toimi innoittajana tavalle, jolla tämä opinnäytetyö toteutettiin. Minna Yrjölän koira-avusteinen Sosionomi YAMK -opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Karhulan ja Haminan klubitaloille, ja Yrjölä oli valinnut molemmista klubitaloista jäseniä osallistumaan opinnäytetyönsä toiminnalliseen osioon. (Yrjölä 2017.)

Yrjölän opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui henkilökohtaisista tapaamisista jäsenten kanssa, joita oli valikoitunut mukaan neljä (4), kaksi kustakin klubitalosta. Tapaamisissa Yrjölällä oli mukana hänen oma koiransa. Tapaamisten lisäksi Yrjölä osallistui molempien klubitalojen järjestämiin ulkoilutapahtumiin koiransa kanssa. Yrjölä keräsi aineistoa tapaamisissa ja ulkoilutapahtumissa käyttäen havainnointia, päiväkirjoja ja haastattelulomakkeita. Toiminnallisen osuuden loppuksi Yrjölä toteutti teemahaastattelun jäsenille ja henkilökunnalle. Tärkeimpänä johtopäätöksenä Yrjölä pitää, että eläinavusteinen toiminta sopii käytettäväksi klubitaloilla. Yrjölä nostaa esiin koiran myötä tulleen hyvän energian sekä jäsenten lisääntyneen sosiaalisuuden. (Yrjölä 2017.)

Vainio, Hilppö, Pesonen ja Kontu (2022) käsittelevät tutkimuksessaan sitä, millainen vaikutus koiran läsnäololla opetukseen liittyvissä tilanteissa on autismikirjon oppilaan vuorovaikutukseen. He viittaavat tekstissään Tainion ja Siponmaan (2015) lukukoiratutkimukseen, jossa lapset olivat lukeeet koirille. Lapset olivat nauttineet lukemisesta ja oppineet käyttämään erilaisia lukustrategioita. He olivat myös keskustelleet lukemastaan ja eläytyneet siihen. Vainion ym. (2022) tutkimuksessa kerrotaan myös Hautamäen ja kumppaneiden (2018) tekemästä selvityksestä eläinavusteisesta terapiasta Suomessa. Tämän selvityksen mukaan on havaittu, että eläimestä on hyötyä monille asiakasryhmille, kuten henkilöille, joilla on neuropsykiatrinen tai kehityksen häiriö. Eläinten todettiin tukevan sosiaalista käyttäytymistä sekä vuorovaikutusta. Terapiasta on selvityksen mukaan eniten hyötyä ihmisille, joilla itsellään on halu eläinavusteiseen työskentelyyn, koska silloin eläin motivoi asiakasta eniten.

Vainion ym. (2022) tutkimuksessa käy ilmi, että eläinavusteisista interventioista on hyötyä autismikirjon ihmisille. Autismikirjossa ihmisellä on haasteita ja poikkeavuuksia vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa muiden kanssa, rajoittunutta käytöstä sekä epätyypillistä reagointia aistiär-

sykkeisiin. Oireet ja toimintakyky vaihtelevat yksilöittäin. (WHO 2023.) Eläimen läsnäolon on Vainion ja kumppaneiden mukaan todettu vaikuttavan sosiaaliseen eristäytymiseen, kun sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy, ja muun muassa toisten ihmisten katsominen, hymyily ja nauraminen sekä puhuminen ovat lisääntyneet, samoin tunteiden jakaminen vapaaehtoisesti. Tutkimuksessaan Vainio ym. (2022) tarkastelivat koiran merkitystä autismikirjon lapsen vuorovaikutustaitoihin niin, että koira oli opetusryhmässä läsnä. Tulosten mukaan koiran läsnäolo lisäsi lapsen vuorovaikutusta muun muassa niin, että lapsi jatkoi opettajan aloittamaa keskustelua uuteen suuntaan ja otti myös enemmän katsekontaktia opettajaan. Sanojen määrä myös lisääntyi. Lapsi oli verbaalisesti aktiivisimmillaan silloin, kun koira oli läsnä lapsen ja opettajan vuorovaikutustilanteessa. Opettaja toimi väylänä vuorovaikutukseen koiran kanssa ja koira oli myös usein puheenaiheena opettajan ja lapsen välillä.

Vainio, Pesonen ja Kontu toteavat Eläinavusteinen opetus, autismikirjo ja kommunikaatio -katsouksessaan (2018), että eläinavusteisessa opetuksessa autismikirjon oppilaille sosiaalinen vetäytyminen vähenee sosiaalisten kykyjen lisääntyessä eläimen ollessa läsnä. Lapset olivat koetilanteessa kiinnostuneempia koirista kuin esineistä ja koiralle oli myös puhuttu paljon. Lasten häiritsevä käyttäytyminen oli tutkimusten mukaan vähentynyt, kun lapset olivat työskennelleet maatilalla eläinten parissa, ja eläimistä huolehtiminen oli parantanut lasten sosiaalisia taitoja. Samoin sosiaalinen vuorovaikutus sekä opettajan että koiran kanssa oli kasvanut.

Koira-avusteisuuden hyödyntämistä on tutkittu myös varhaiskasvatuksessa. Kallion ja Aallon laadullisesta opinnäytetyöstä (2022) käy ilmi, että koira-avusteisuus tukee lasten sosiaalisia ja motorisia taitoja, lisää heidän motivaatiotaan sekä tukee asetettujen tavoitteiden saavuttamista ja lisää onnistumisen kokemuksia. He toteavat työssään, että koira-avusteisuudella on paljon positiivisia vaikutuksia lasten kasvuun, kehitykseen sekä hyvinvointiin. Nämä tulokset vahvistavat jo aikaisempia tutkimustuloksia. Lisäksi he huomasivat tutkimusta tehdessään, että koira-avusteisuus tukee myös varhaiskasvatuksen opettajan työtä. Opettajat voivat hyödyntää koira-avusteisuutta esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja rauhoittumisen harjoittelussa, ulkoleikeissä, kielellisissä haasteissa sekä toiminnallisuuden vahvistamisessa.

Korpi ja Rautio (2020) toteuttivat toiminnallisessa opinnäytetyössään koira-avusteisia retkeilyyn liittyviä tapaamisia aikuissosiaalityön ryhmätoiminnassa. Osallistujat olivat tulleet mukaan mielenterveystoimiston, sosiaalisen kuntoutuksen tai kuntouttavan työtoiminnan kautta. Toiminnan tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien itsetuntemusta sekä tukea voimaantumisprosessia ryhmätoiminnassa. Tulosten mukaan tapaamiset olivat mahdollistaneet voimaantumisen olosuhteita ryhmässä. Hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri sekä positiiviset tunnekokemukset olivat joitakin

tekijöitä, samoin yhteenkuuluvuuden tunne. Koiran läsnäolo oli koettu positiivisena asiana, koska se oli tuonut innostuneisuutta ja toiminut yhteisenä tekijänä ryhmän jäsenten välillä. Koiran ohjaaminen ja huomioiminen eri tavoin olivat tuottaneet osallistujille iloa. Koiran oli koettu myös keventävän ilmapiiriä ja vapauttavan tunnelmaa. (Korpi & Rautio 2020.)

Elina Aaltonen (2016) kertoo opinnäytetyössään sosiaalipedagogisesta kokeilustaan lastensuojelussa. Hän tapasi koiransa kanssa ryhmäkodissa asuvaa nuorta kuusi kertaa. Tapaamisilla nuori pääasiassa talutti, rapsutteli ja harjasi koiraa, mutta myös valokuvasi sitä. Samalla Aaltonen ja nuori keskustelivat nuoren elämästä ja käsittelivät erilaisia elämänhallintaan liittyviä asioita. He keskustelivat muun muassa terveellisestä ravinnosta peilaten sen tärkeyttä koirankin hyvinvointiin. Aaltonen kertoo kokeneensa, että sai nuoreen yhteyden koiran avustuksella ja tapaamiset olivat luontevia. Hän kertoo koiran myös rentouttaneen tilannetta, ja havainneensa, että nuoren on helpompi kertoa elämästään ja haasteistaan, kun koira on läsnä. Nuori oli sanonut myös saaneensa rytmiä arkeensa sekä liikkuneensa normaalia enemmän koiratapaamisten myötä. Aaltonen oli valinnut tapaamisten harjoituksiksi temppuja, joita nuoren on helppo tehdä koiran kanssa saadakseen onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta nuoren itsetunto paranisi. (Aaltonen 2016, 42–45.)

Riikka Pietarinen sosiaalityön Pro Gradu työssään tuo esiin tunnettavuuden lisäämisen tärkeyden, kun on kyseessä eläinavusteinen sosiaalityö. Pietarisen tutkielman kohteena oli kuraattorityössä käytettävä koira-avusteinen toiminta. Tutkielman aineisto on kerätty haastatteleamalla seitsemää yläkouluikäistä oppilasta ja yhtä koulukuraattoria, joka tekee työtään yhdessä koiran kanssa. Pietarinen oli vahvasti havainnut koirien läsnäololla olevan suurta positiivista merkitystä vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin helpottajana. Tutkimuksessa oli seurattu kuraattorin vastaanotolla käyviä oppilaita, ja koiran läsnäolon oli huomattu rauhoittavan oppilaita, sekä tarjoavan sosiaalista tukea. Haastattelujen tuloksissa Pietarisen mukaan nousi esille mielihyvän tunteiden ja positiivisen asenteen lisääntyminen, silloin kun tapaamisissa oli mukana koira. Tutkielmassaan Pietari kuitenkin mainitsee, että tutkimusaineistosta kävi ilmi kuraattorin kanssa käytyjen keskustelujen vaikutus oppilaan mielialaan, ja sen vuoksi koiran läsnäolo ei ole ainoa syy nousseeseen mielialaan. (Pietarinen 2016, 41–43.)

Laaja tutkimus koiran käytöstä sosiaalialalla on Vilja Vähä-ahon vuonna 2017 tekemä Pro Gradututkielma. Kyseisessä tutkimuksessa sekä koiran ohjaajalla että koiralla oli koira-avusteiseen työhön liittyvä koulutus. Tutkimus toteutettiin lastenkodissa. Vähä-ahon mukaan kyseinen tutkimus oli valmistuessaan ensimmäinen akateeminen tutkimus, jossa selvitettiin ammattilaisen tekemää

koira-avusteista työtä lastenkodissa. Tutkimuksessa käsiteltiin koiran vaikutusta lastenkodin arkeen sekä lasten että työntekijöiden näkökulmasta. Työntekijöiden mielestä koiran läsnäolo lisäsi työn mielekkyyttä ja vähensi työpaikan laitospaisuutta. Osa lapsista taas koki koiran yhtenä ohjaajista, ja koira oli usein lasten mielessä ja puheissa, vaikka ei ollutkaan kyseisenä hetkenä ”työvuorossa”. (Vähä-aho 2017.)

Heimo Langinvainion Suomen Kennelliitolle tekemä tutkimus vuonna 2016 käsittelee aiheita, jotka ovat olennaisia opinnäytetyömme kannalta. Tutkimuksessa paneudutaan muun muassa ihmisen ja koiran väliseen suhteeseen, sekä koiran kanssa toimimisesta seuraaviin hyvinvointietuihin. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat olleet Kennelliiton jäsenet, ja tutkimus toteutettiin nettikyselynä. Kyselyyn vastanneet henkilöt olivat itse koiran omistajia. Tutkimuksessa tulokset oli jaoteltu sukupuolen mukaan miehiin ja naisiin. Naiset kokivat miehiin verrattuna enemmän koiran lisäävän heidän hyvinolontunnettaan ja vaikuttavan positiivisesti myös heidän turvallisuuden tunteeseensa verrattuna miehiin. (Langinvainio 2016.)

Iso osa kyselyyn vastaajista, sekä miehistä että naisista, oli sitä mieltä, että koiralla oli vaikutusta heidän perheensä yhtenäisyyteen. Langinvainio myös summaa tuloksissaan koiran vaikutusta vastaajien sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen, sekä yksinäisyyden tunteen vähenemiseen. (Langinvainio 2016.)

#### 4 Opinnäytetyön toimeksiantaja Nuorten Ystävät Ry

Nuorten Ystävät ry on perustettu Oulussa vuonna 1907, jotta saataisiin kaduilla pyöriivät nuoret mukaan erilaisiin toimintoihin, ja oppimaan ”jalompia asioita mitä kaduilta saavat”. (Nuorten Ystävät n.d.) Oppivelvollisuuslakia ei vielä tuolloin ollut, ja oli uhka, varsinkin poikien osalta, että he joutuisivat huonoille teille. Yhdistyksen päämääränä oli lasten henkisen kehityksen tukeminen sekä työntekoon opastaminen. (Nuorten Ystävät n.d.) Jo tuolloin, yli 100 vuotta sitten, on ajateltu, että lapsille on tärkeää saada mielekästä tekemistä, jotta heidän kehitystään pystytään tukemaan.

Nuorten Ystävät ry toimii tällä hetkellä 12 eri paikkakunnalla, ja järjestö toimii muun muassa ennalta ehkäisevän lastensuojelutyön, vaativan erityisen tuen opetuksen, sekä yhteisöllisen sosiaalisen kuntoutumisen ja työllistymisen parissa. Yhteisöllistä sosiaalista kuntoutumista ja työllistymistä järjestetään Pohjois-Suomessa Nuorten Ystävät Ry:n Klubitaloissa. (Nuorten Ystävät n.d.)

Nuorten Ystävät ry:n Klubitalot ovat Rovaniemellä sijaitseva Roihula, Oulussa toimiva Pönkkä, sekä Kajaanissa Tönäri. (Nuorten Ystävät n.d.) Vuonna 2024 on perustettu Nuorten Ystävät ry:n neljäs ja uusi klubitalo: Virtuaaliklubitalo Virkku. Virkku toimii ensimmäisenä hankkeen toimintavuonna Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella ja laajenee seuraavina toimintavuosina Kainuun ja Lapin hyvinvointialueille. (Hentilä 29.4.2024.)

Klubitaloissa on palkattua työvoimaa, jotka toimivat nimikkeillä vastaava työhönvalmentaja, työhönvalmentaja sekä ohjaaja. Klubitalon asiakkaita kutsutaan jäseniksi. Klubitalon henkilökunta ja jäsenet toimivat klubitaloilla tasavertaisina toimijoina, ja toiminta perustuukin osallisuuteen ja tasa-arvoon. (Nuorten Ystävät n.d.) Klubitalojen päivittäinen toiminta koostuu muun muassa yhdessä päätetyistä asioista, ja tätä varten järjestetään viikoittain talokokoukset.

##### 4.1 Klubitalomalli

Klubitaloliike, tai -malli, on lähtöisin Yhdysvalloista. Vuonna 1944 New Yorkissa joukko mielisairaalasta kotiutuneita potilaita päätti kokoontua säännöllisesti. He kutsuivat ryhmäänsä nimellä WANA, We Are Not Alone. Manhattanille perustettu ensimmäinen Klubitalo Fountain House toimii siellä edelleenkin. (Suomen Klubitalot n.d.) Fountain House Klubitalolla on pitkät perinteet

erilaisista työskentelymuodoista. Yli 30 vuoden ajan Klubitalon jäsenet ovat olleet mukana viljelemässä ja hoitamassa karjaa. (Fountain House n.d.) Suomen ensimmäinen Klubitalo, Näsinkulman Klubitalo Tampereella, perustettiin vuonna 1995 ja myös se toimii edelleen. (Suomen Klubitalot n.d.)

Suomessa on 24 Klubitaloa ja ne täydentävät jäsentensä psykososiaalisia palveluja sekä edistävät heidän toipumistaan. Klubitaloissa jäsen saa tavoitteellista toimintaa arkeensa, vertaistukea muilta sekä yksilöllistä ohjausta esimerkiksi opiskeluun tai työpaikan hakemiseen. Klubitalotoiminta on vapaaehtoista, maksutonta eikä se sido jäsentä ajallisesti. Klubitalojen kansainvälinen kattojärjestö Clubhouse International muun muassa valvoo laatusuosituksia sekä koordinoi kansainvälisiä seminaareja ja on tukena, kun uusia Klubitaloja perustetaan. (Suomen Klubitalot n.d.)

#### 4.2 Klubitalo Tönäri

Klubitalo Tönäri on Kajaanissa toimiva matalan kynnyksen yhteisö, jossa tarjotaan yhteisöllistä tekemistä sekä yksilöllistä tukea yli 18- vuotiaille työikäisille. Tönärin toiminta-ajatus on tarjota tukea arkeen, opiskeluun ja työllistymiseen sekä lisäksi mielekäästä, tavoitteellista tekemistä yhteisössä. Kajaanin Klubitalo Tönäri toimii Nuorten Ystävät ry:n alaisuudessa. (Nuorten Ystävät n.d.)

Arki Klubitalo Tönärillä koostuu työpainotteisista päivistä sekä ryhmätoiminnasta ja yksilötapaamisista. Töitä tehdään keittiö- ja kiinteistöyksikössä, toimisto- ja hallintoyksikössä ja työ- ja opintoyksikössä. Jokainen voi itse valita, mihin töihin ja kuinka paljon osallistuu. Ryhmätoiminta muokkautuu jäsenten toiveiden mukaan. Toiminta on jäsenille maksutonta, ja he voivat osallistua toimintoihin omien tarpeidensa, tavoitteidensa ja toimintakykynsä mukaan. Toimintaan voi osallistua myös verkossa eKlubitalossa. (Nuorten Ystävät n.d.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyön toteuttamistapa valikoitui Tönärin jäsen-  
ten sekä vastaavan työhönvalmentajan toiveiden perusteella. Toiminnallisella opinnäytetyöllä ke-  
hitimme Tönärille toimintatavan, Tassutellen -ohjeen, jota he voivat jatkossa käyttää jäsentensä  
hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohje on opinnäytetyömme tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön ra-  
portti koostuu tietoperustasta sekä toiminnallisen osuuden kuvauksesta ja varsinaisesta tuotok-  
sesta (Haaga-Helia 2022, 1).

Opinnäytetyön kehittämiskysymykset olivat:

- Kuinka ammattilainen voi hyödyntää koira-avusteista työskentelyä kohottamaan asiak-  
kaidensa mielialaa?
- Kuinka työskentely koiran kanssa vaikuttaa klubitalon jäsenen mielialaan?

Opinnäytetyön lähtökohtana oli konkreettinen tehtävä, johon lähdimme etsimään ratkaisua. Toi-  
minnallisen osuuden tuotoksena laadimme selkeän ohjeen, jota tönäriläiset voivat käyttää  
omassa toiminnassaan. Me itse tulevana sosiaalialan ammattilaisina voimme hyödyntää ohjetta  
nykyisissä sekä tulevissa työpaikoissamme esimerkiksi nuorten, mielenterveyskuntoutujien tai  
vaikkapa maahanmuuttajien kanssa toimiessamme. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee  
ammattillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai järjestämistä. Se voi  
olla vaikkapa ohje tai ohjeistus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Vaikka toiminnallinen opin-  
näytetyö eroaa varsinaisesta tutkimuksellisesta työstä, ei siinäkään tule unohtaa selvityksen te-  
kemistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Selvityksen tekemiseksi pohdimme, millaista tietoa tarvit-  
simme, miksi tämä tieto oli meille tarpeellista, keneltä ja miten tätä tietoa saisimme.

Tavoitteena oli ymmärtää, kuinka koiran läsnäolo ja minkälainen tekeminen koiran kanssa vaikut-  
tavat ihmisen mielialaan, ja tätä kautta toteuttaa kohderyhmälle sopiva toimintamalli koiran  
kanssa toimimiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää varsinaisia

tutkimuksellisia menetelmiä tai niitä käytetään väljemmin kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on enemmänkin selvityksen tekemistä tiedonhankinnan apuvälineenä. Kerättyä aineistoa ei välttämättä tarvitse myöskään analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisissa töissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–58.)

## 6 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

### 6.1 Ideointivaihe

Opintojen loppuvaiheessa alkoi opinnäytetyön aloittaminen tulla ajankohtaiseksi. Molempien tätä opinnäytetyötä tekevän elämässä ovat koirat olleet vahvasti mukana, ja ajatus koira-avusteisesta työskentelystä kiinnosti kumpaakin. Toimeksiantajaa ja kohderyhmää kartoitettiin Kajaanissa toimivista yhteisöistä, sekä tutkittiin erilaisia toteutusvaihtoehtoja. Syksyllä 2023 pääsimme opintojen kautta tutustumaan ja vierailemaan erilaisten kajaanilaisten sosiaalialan toimijoiden luona, joihin kuului myös klubitalo Tönäri. Klubitalolla vierailun jälkeen idea koira-avusteisesta toiminnasta jäsenten kanssa alkoi kiinnostaa.

Sen lisäksi, että koirat ovat tärkeitä molemmille tätä työtä tekeväille, myös aiheen ajankohtaisuus kiinnosti. Koira-avusteisuudesta on tehty tutkimuksia jo muun muassa varhaiskasvatuksessa, mielenterveyskuntoutujien sekä autismitieteen ihmisten parissa ja koulumaailmassa. Myös koira-avusteisuuteen liittyvä koulutus on lisääntynyt Suomessa viime vuosina. Kuten Vilka ja Airaksinen (2003, 23) toteavat, tuleekin ensin pohtia, mitkä asiat kiinnostavat opinnoissa, ja että aihe motivoi. Heidän mukaansa on myös tärkeää, että voimme kokea syventävämme asiantuntemustamme aiheesta, ja että aihe on sekä ajankohtainen että tulevaisuuteen katsova niin, että myös toimeksiantaja kokee sen kiinnostavana.

Aloimme ideoida, kuinka lähtisimme toteuttamaan opinnäytetyötämme, sekä tuleeko se olemaan tutkimuksellinen vai toiminnallinen. Pohdimme ideoita tahoillamme ja tavatessamme teimme yhteenvetöä, kuinka etenemme työssä. Loppuvuodesta 2023 aloimme tehdä aiheanalyysiä. Päädyimme ideoinnissa toiminnalliseen opinnäytetyöhön, koska se palvelisi Tönäriä parhaiten. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus suunnitella ja toteuttaa esimerkiksi jokin tapahtuma tai tuotos. Aiheanalyysissä on tärkeää pohtia opinnäytetyön kohderyhmä tarkasti, koska lopullinen tuotos tehdään jonkun käytettäväksi tai jollekin (Vilka & Airaksinen 2003, 38). Tönäriin jäsenet ovat aikuisia, eri syistä täsmätyökykyisiä ihmisiä. Täsmätyökykyinen on henkilö, jolla on jäljellä osa työkyvystään sekä motivaatiota käyttää sitä. Työ- ja toimintakyky voi olla alentunut esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi. (Berghäll 2023.) Kohderyhmä oli meistä siten mielenkiintoinen. Eläimet, varsinkin koirat ja niiden kanssa oleminen ja tekeminen kiinnostivat myös tönäriläisiä ja he kokivat, että opinnäytetyö palvelisi heidän tarpeitaan. Ensimmäisenä ideana oli tuottaa jonkinlainen ohjeistus tai ideapankki koiran kanssa työskentelyyn.

## 6.2 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta haluttiin tehdä kohderyhmälle tarpeellinen ja kiinnostava. Meille oli tärkeää kuulla Tönärin työntekijöiden ja itse jäsenten näkökulmia siitä, millainen toiminta olisi heille mieleistä. Sovimme ennakkoon tutustumiskäynnin Tönärin vastaavan työhönvalmentaja Katariina Hentilän kanssa, jotta voisimme kartoittaa jäsenten ajatuksia ja mielenkiinnon kohteita. Kuuntelimme tönäriläisten ajatuksia, ja teimme ehdotuksia erilaisista toimintamahdollisuuksista. Yhtenä vaihtoehtona ehdotimme toiminnallista päivää, jossa kaikki saisivat yhdessä osallistua toimintaan. Päivä voisi toteutua ikään kuin messuteemalla, jossa olisi erilaisia toiminnallisia pisteitä. Toisena vaihtoehtona toimimme esille yksittäiset tapaamiset jäsenten kanssa. Tapaamisilla tulisi olemaan mukana opiskelija koiransa kanssa, ja jokaisella tapaamiskerralla olisi eri teema. Näistä tapaamisista tulisimme kokoamaan ohjeistuksen tai ideapankin, jota voisi hyödyntää Tönärillä myöhemminkin. Tönäriläiset olivat yksittäisten tapaamisten kannalla, perustellen sitä muun muassa sillä, että kaikki eivät välttämättä pääsisi osallistumaan yhteen teemapäivään tai jokin muu henkilökohtainen syy estäisi osallistumisen. Näin päädyimme siihen, että tapaamme jäseniä henkilökohtaisesti.

Erilaisilla menetelmillä harjoitetaan muun muassa psyykkisiä sekä sosiaalisia taitoja. Psyykkisillä taidoilla tarkoitetaan muun muassa asiakkaan taitoa tunnistaa ja ilmaista sekä hallita tunteitaan. Sosiaaliset taidot taas ovat keskustelu- ja vuorovaikutustaitoja. (Kahilaniemi 2016, 101–115.) Ajattelimme, että on mahdollista, että tapaamisilla jotkut menetelmät eivät toimi ja ne pitää jättää kokonaan pois ja kenties valita tilalle toisia. Tapaamiset suunniteltiin etukäteen niin, että joka tapaamisella on eri aktiviteetti, jota kokeiltiin. Jokaisen tapaamisen aluksi kysyimme jäsenen mielialan mielialamittarin (Liite 2) avulla ja kirjasimme tuloksen havainnointilomakkeelle (Liite 3). Viittotukurakkaus -sivuston mielialamittari valikoitui sen helppokäyttöisyyden sekä selkeyden vuoksi. Siinä olevat emoji-kuvat ovat yleisiä, ja siten tunnistettavia ja ymmärrettäviä. Havainnointilomakkeesta pyrittiin tekemään selkeä, ja lisäksi siihen on mahdollisuus kirjoittaa omia havaintoja muistamisen tueksi. Tapaamisen lopussa kysyimme mielialan uudelleen, ja näin pystyimme seuraamaan, oliko tekemisellä ollut vaikutusta hyvinvointiin ja mielialaan. Tapaamisia oli tarkoitus järjestää jokaisen osallistujan kanssa neljä kertaa. Ajatuksena oli, että neljä osallistujaa on tarpeeksi, koska kohderyhmä on muutoinkin suppea. Päädyimme neljään tapaamiskertaan per osallistuja sen vuoksi, etteivät liian monet tapaamiset kuormita osallistujia eivätkä koiria. Yhteensä kahdeksalla tapaamisella uskoimme saavamme riittävästi vaihtoehtoja ohjeistuksen laatimiseksi. Viimeisen tapaamisen jälkeen pyysimme osallistujia täyttämään Itsearviointilomakkeen (Liite 4), jossa

he arvioivat omaa toimintaa koiran kanssa, käytettyjä menetelmiä sekä sitä, vastasivatko tapaamiset odotuksia ja mitä muita toiveita heillä olisi ollut.

Kerroimme, että pyydämme osallistujilta suostumuksen opinnäytetyöhön osallistumiseen ja havainnointien kirjaamiseen sekä niiden käyttämiseen opinnäytetyössämme. Vastauksissa käytimme vain etunimen ensimmäistä kirjainta. Materiaali säilytettiin opinnäytetyön tekijöiden omissa lukollisissa laatikoissa ja hävitettiin silppurissa tai polttamalla työn valmistuttua. Näin turvasimme osallistujien yksityisyyden.

Toimme esille, että opinnäytetyömme toiminnallisen ja kirjallisen osion valmistuttua tulemme vielä vierailemaan Tönärillä ja esittelemään jäsenille työmme tulokset sekä toimittamaan koostamamme ohjeistuksen heidän käyttöönsä. Opinnäytetöiden esittäminen jäsenille on Tönärillä ollut aikaisemminkin tapana, ja tällä haluamme myös näyttää konkreettisesti, kuinka heidän osallistumisensa toimintaamme on ollut avuksi opinnäytetyömme valmistumiseen.

Opinnäytetyön toteutusidea ja -muoto selkiytyivät Tönärillä käytyämme, ja aloimme työstää opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelmaan keräsimme teoriatietoa eläin- ja koira-avusteisuudesta, mielenterveydestä sekä mielialasta. Käytimme paljon kirjallisuutta sekä Theseuksesta löytyviä opinnäytetöitä ja muita tutkimuksia. Hakusanoina käytimme muun muassa koira-avusteisuus, eläinavusteisuus, mielenterveys, mieliala, toiminnallinen opinnäytetyö, nuoret. Suunnitelmassa pohditaan ja vastataan kysymyksiin, mitä, miten ja miksi tehdään, ja tarkoitus on jäsentää itselle, mitä on tekemässä. Toimintasuunnitelmalla myös osoitetaan, että kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa. Suunnitelmaan pitää myös pystyä sitoutumaan. Toteuttamista pitää joskus muuttaa, kuten raportissamme myöhemmin käy ilmi, mutta aihetasolla pitää pystyä sitoutumaan suunnitelman mukaiseen toimintaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.)

Tutkimuslupaa työllemme pystyimme hakemaan opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua. Lupa haettiin Nuorten Ystävät ry:ltä. Opinnäytetyösuunnitelma liitettiin mukaan hakemukseen.

### 6.3 Toiminnallisen osion toteutusvaihe

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua osallistuimme Tönärin talokokoukseen, jossa esitimme opinnäytetyöideaamme kokoukseen osallistujille. Kerroimme, että tavoitteenamme on saada mukaan neljä (4) jäsentä, joiden kanssa aloitamme työskentelyn ja tavoite toteutui. Kumpikin opinnäytetyöntekijä vastasi kahdesta jäsenestä. Tapaamiskerroilla lähdimme ulkoilemaan

jäsenen ja koiran kanssa. Ulkoilun aikana kokeiltiin erilaisia työmenetelmiä koira-avusteisesti. Näitä olivat esimerkiksi perustalutus, pallon heitto, tassun pyytäminen, tottelevaisuuskoulutus.

Molemmille opinnäytetyöntekijöille nimettiin Tönärin puolesta omat jäsenet, joiden kanssa tavattiin toiminnallisessa osuudessa. Tapaamiset pidettiin omien ja jäsenten aikataulujen mukaan kesäkuun-syyskuun välisenä aikana. Pääasiassa jokaisen tapaamisen lopuksi sovittiin seuraava aika ja paikka, mutta välillä aikatauluja sovittiin viestein jäsenten kanssa. Toinen tekijöistä keskusteli jäsentensä kanssa siitä, mitä he sillä kerralla haluaisivat tehdä. Toinen kysyi kiinnostuksen kohteita pääasiassa ensimmäisellä kerralla, ja määritteli jatkon aktiviteetit yksilöllisesti toiveiden ja edellisen tapaamisen sujumisen perusteella.

Tapaamisten pituus jäsenten kanssa vaihteli suuresti. Lyhimmillään tapaamiset kestivät 20 minuuttia ja pisimmillään melkein puolitoista tuntia. Tapaamisissa aika ja harjoitteet huomioitiin jäsenten jaksamista ja ajatuksia kunnioittaen ja kuunnellen. Opinnäytetyön tekijät keskustelivat tapaamisilla jäsenten kanssa koirista ja myös muista asioista. Kuten Pietarinen (2016) Pro Gradu työssään on todennut, että myös ihmisten keskinäisellä keskustelulla on oma osansa tapaamisissa, eikä kaikkea mielialan kohoamista voi automaattisesti laskea koiran aikaansaannokseksi.

Jokaisen jäsenen kohdalla ensimmäisen tapaamisen teemana oli tutustuminen. Kunkin jäsenen ensimmäinen tapaaminen oli hyvin vapaamuotoinen, eikä niihin ollut suunniteltu vielä mitään varsinaista harjoitetta. Koiraa ja sen toimintaa lähinnä tarkkailtiin ja havainnointiin, sitä rapsuteltiin ja osassa tapaamisia myös talutettiin. Osa jäsenistä kertoi avoimesti omasta elämästään ja sen hetkisestä elämäntilanteestaan. Keskustelua oli myös heidän aikaisemmista kokemuksistaan eläinten kanssa sekä siitä, millaisia odotuksia heillä on tapaamisille. Jäsenille myös kerrottiin vielä opinnäytetyön tarkoitus, mitä tapaamisilla on tarkoitus tehdä, kuinka usein niitä tulee olemaan ja kauanko tapaamiset suunnilleen kestävät, sekä harjoiteltiin mielialamittarin käyttöä. Yksityisyyden suojaa ja vaitiolovelvollisuutta korostettiin, samoin itsemääräämisoikeutta.

Jatkossa tapaamiset aloitettiin aina mielialamittarin käytöllä. Osallistujalta kysyttiin mittaria näyttämällä, mikä sen päivän mieliala on ollut tapaamiseen tullessa. Tapaamisten sisällöt olivat erilaisia. Tapaamisilla muun muassa talutettiin koiraa tai käytettiin uittamassa sitä keppiä veteen heittäen. Koirapuistossa tehtiin tottelevaisuusharjoituksia kuten lelun noutoa, tassun antoa, luoksetuloa, sekä rapsuteltiin ja siliteltiin koiraa samalla keskustellen. Koiraa myös valokuvattiin ja harjattiin. Tapaamisten lopuksi mieliala kysyttiin uudelleen mittaria käyttäen. Osa jäsenistä avasi mielialaansa myös sanallisesti. Mielialat ennen ja jälkeen tapaamisten sekä joidenkin jäsenten lyhyet kommentit tapaamisista kirjattiin Havainnointilomakkeelle (Liite 3).

Jäsenten kanssa tapaamisten aikana keskusteluissa tuli ilmi, että tapaamiset toivat monille mukavaa vaihtelua normaaliin arkeen, ja osan kanssa oli pientä haikeuttakin ilmassa, kun viimeisen tapaamiskerran aika koitti. Joidenkin jäsenten mielestä tapaamisia olisi voinut olla enemmänkin kuin vain neljä kertaa.

## 7 Tuotoksen esittely

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos itsessään ei riitä asiantuntijaksi kehittymiseen, vaan samalla tekijä tai tekijät tarkastelevat kokonaisvaltaisesti opinnäytetyöprosessiaan, ja kirjoittavat itsensä asiantuntijaksi/asiantuntijoiksi (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 1). Opinnäytetyön tuotokseksi halusimme luoda selkeän ohjeen, kuinka sosiaalialan ammattilainen voisi matkalla kynnyksellä hyödyntää koiraa omassa työssään. Tuotoksen nimeksi tuli monien vaiheiden jälkeen Tassutellen, koska halusimme sen kertovan sisällöstä ja koirien kanssa tehtävästä kevyt-  
muotoisesta työskentelystä. Ohjeesta tehtiin visuaalisesti selkeä ja houkutteleva, kuvia ja helppoja ohjeita sisältävä tuotos. Se koostuu kahdesta A4 -kokoisesta sivusta. Sen voi tulostaa julisteeksi seinälle ja koiran kanssa ulkoilemaan lähdeettäessä mukaan otettavaksi kaksipuoleiseksi tulosteeksi (Liite 5).

Tuotoksen ensimmäinen sivu kuvaa nelivaiheista, koiran kanssa suoritettavaa tapaamissuunnitelmaa, johon on laitettu jäsenten tapaamisissa koiran kanssa tehtyjä aktiviteetteja. Toinen sivu koostuu erilaisista aktiviteettiehdotuksista, joita voi tehdä etusivun aktiviteettien lisäksi, tai korvata tapaamiskertojen 2–4 aktiviteetit, mikäli ne eivät sovi käytettäväksi asiakkaan tai koiran kanssa.

Harjoitteista koiran taluttaminen, kepin heittäminen veteen tai vaihtoehtoisesti vaikka lelun heittäminen koirapuistossa sekä temppujen tekeminen ja koiran silittäminen valikoituivat ensimmäiselle sivulle. Nämä harjoitteet nousivat jäsenten kanssa keskustellessa sekä heidän itsearviointeissaan ensimmäisiksi ja tärkeimmiksi. Muita mieluisia aktiviteetteja koottiin toiselle sivulle. Näitä olivat muun muassa koiran rapsuttelu, sekä harjaaminen ja koiran valokuvaus. Kansilehdessä ja itse tuotoksessa olevat kuvat cockerspanieli Börjestä ovat Tönärin jäsenen ottamia kuvia tapaamisella, jolloin aktiviteettina oli koiran valokuvaus.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Mieliala, huolimatta siitä onko se hyvä tai huono, vaikuttaa kokonaisvaltaisesti jokaisen ihmisen elämään päivittäin (Siimes 2010, 10). Mieliala myös näkyy helposti ihmisen olemuksesta, ja usein muiden on helppo huomata, milloin ihminen on iloinen, surullinen tai jotain muuta. Surullinen, ahdistunut tai muuten huono mieliala on tunnistettavissa ihmisen kasvoista ja ryhdistä. Kuten myös iloinen, onnellinen tai muuten tyytyväinen ihminen on helppo huomata jo kaukaa ulkoisista merkeistä. (Siimes 2010, 21.)

Mielialan ollessa matala tai huono, tai jännittynyt kuten muutaman tapaamisen alussa, mielekäs ja mielihyvää tuottava tekeminen esimerkiksi koiran kanssa, voivat Mielenterveystalon (n.d.) mukaan nostaa mielialaa. Tällaiseen tulokseen päästiin useimmissa tapaamisissa. Kahilaniemi (2016) kirjoittaa Nightingalen maininneen, että ahdistus vähenee lemmikkien avulla, ja päädyimme havainnoissamme sekä keskusteluissa jäsenten kanssa samaan lopputulokseen. Osa jäsenistä kertoi ensimmäisen tapaamisen alussa, että tuleva tapaaminen on jännittänyt ja ahdistanutkin, mutta tapaamisen aikana mieliala on kohonnut ja jännitys ja ahdistus hävinneet. Yksi jäsen kertoi, että myös oma lemmikki tuo mielihyvää, ja sille on helppo puhua ja purkaa ahdistusta.

Vainion ym. (2022) tutkimuksissa kerrotaan eläimistä olevan hyötyä monille asiakasryhmille, muun muassa neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiville ihmisille, ja omat havaintomme tukivat tätä tutkimusta. Koirat tukivat ja lisäsivät sosiaalista käyttäytymistä ja vuorovaikutusta, hymyily ja nauraminen lisääntyivät ja tunteista puhuttiin avoimesti ja vapaaehtoisesti. Vainio ym. (2018) toteavat myös, että sosiaalinen vetäytyminen vähenee eläimen ollessa läsnä. Mielestämme tämä toteutui tapaamisilla jäsenten osallistuessa aktiivisesti toimintaan yhdessä ohjaajan kanssa.

Koira-avusteisuuden on tutkittu lisäävän onnistumisen kokemuksia varhaiskasvatuksessa (Kallio & Aalto 2022), mutta havaintojemme perusteella se lisää sitä myös aikuisten kanssa toimiessa. Tämä toteutui muun muassa silloin, kun koira toi kepin takaisin jäsenelle. Jäsen kertoi, että hän tunsii saaneensa koiran luottamuksen, jonka vuoksi koira toi kepin juuri hänelle. Hän kertoi kokeneensa samanlaista onnistumisen tunnetta myös silloin, kun koira painautui hänen jalkaansa vasten. Tämä oli merkki koiran hyväksynnästä ihmistä kohtaan (Heikkinen 2024).

Korven ja Raution (2020) tutkimuksen mukaan koira-avusteisuus ryhmätoiminnassa lisäsi voimaantumisen olosuhteita ryhmässä. Koira oli tuonut innostuneisuutta ja toiminut yhteisenä tekijänä ryhmäläisten välillä tuottaen iloa kaikille. Sama havainto oli yhdellä tapaamisella, johon osallistui kaksi jäsentä samalla kertaa aikataulullisista syistä. Koira toimi yhteisenä puheenaiheena ja sen toimimista oli mukava yhdessä seurata.

Koira-avusteisuutta voidaan käyttää myös nuorten kanssa toimiessa. Aaltonen (2016) tapasi koiransa kanssa lastenkodin nuorta, ja he keskustelivat elämästä ja elämönhallinnasta samalla kun nuori rapsutteli, talutti tai harjasi koiraa. Aaltonen kertoo saaneensa yhteyden nuoreen koiran avustuksella ja tapaamiset olivat luontevia. Nämä tulokset tukivat omia havaintojamme aikuisten kanssa samalla tavoin toimiessa. Keskustelun avaus osallistujien kanssa tapahtui luontevasti koiran avustuksella. Koira rapsutellessa tai vierekkäin kävellessä oli helppo keskustella elämän haasteista, toiveista ja unelmista.

Johtopäätöksinä voi pitää, että koira-avusteisuus sopii monien asiakasryhmien kanssa toimimiseen. Koiran kanssa toimiminen vapauttaa ilmapiiriä ja tuo rentoutusta sekä iloa. Usein jo koiran touhujen seuraaminen ja sen silittäminen nostavat mielialaa mielihyvähormonitasojen noustessa. Kehittämiskysymykseemme, kuinka ammattilainen voi hyödyntää koira-avusteista työskentelyä kohottamaan asiakkaidensa mielialaa, voimme vastata, että jo hyvin pienellä panostuksella on mahdollista vaikuttaa asiakkaiden mielialaan. Välillä pelkkä koiran läsnäolo voi jo vaikuttaa mielialaan positiivisesti, ja yhdessä tekeminen lisää asiakkaan toimijuutta ja osallisuutta. Pieniltäkin tuntuvat harjoitteet, kuten esimerkiksi koiran taluttaminen, silittäminen tai sille lelun heittäminen kohottivat mielialaa tai ainakin pitivät sen samalla tasolla kuin tapaamisen alussa.

Toinen kysymyksemme oli, kuinka työskentely koiran kanssa vaikuttaa klubitalon jäsenen mielialaan. Tähän voimme vastata vaikutusten olevan pääsääntöisesti mielialaa kohottavia, joskin jokaisen jäsenen kokemukset toiminnasta olivat yksilöllisiä. Havainnointien, keskustelujen ja loppuhaastattelun sekä itsearviointien yhteenvetona voimme pitää sitä, että kepin heittäminen veteen, koiran taluttaminen sekä koiran valokuvaus olivat mielekkäimpiä ja antoisimpia menetelmiä klubitalon jäsenten mielialan nostoon.

Toisen tätä työtä tekevän oma koira jouduttiin lopettamaan juuri ennen suunniteltua tapaamisten aloitusta. Ensimmäisiä tapaamisia jouduttiin näin ollen siirtämään, kunnes vaihtoehtoinen ratkaisu löydettiin. Varakoiraksi löytyi Cosmo, unkarinvizsla -uros omistajansa kanssa. Cosmo on aloittamassa myöhemmin Kaverikoira-koulutuksessa, ja valikoitui siten mukaan tapaamisiin.

Cosmo on rodunomainen eli lempeä, ystävällinen, tarmokas ja energinen koira, jolla on myös vahvuuksia. Vizslat ovat hyvän hajuaistin omaavia työkoiria, jotka vaativat seurustelun lisäksi myös metsästystä, johon ne on alun perin jalostettu. Metsästyksen ohella vizslojen kanssa voi harrastaa muun muassa koiranäyttelyissä käyntiä, agilityä ja esineiden ja ihmisten etsintää, ja ne ovatkin helposti koulutettavia. (Heikkinen 16.9.2024.) Cosmon luonne sekä etsintä- ja noutovietit tulivat hyvin esille tapaamisissa. Cosmo haki innoissaan sille heitettyjä leluja tuoden ne takaisin heittäjälle. Se myös antautui rapsutettavaksi ja hellittäväksi, kunnes tuli taas aika lähteä leikkimään. Cosmoa oli helppo myös taluttaa, koska se osasi kävellä vierellä vetämättä. Luonteenpiirteidensä ja energisyytensä sekä omistajansa kiinnostuksen ja aktiivisuuden ansiosta Cosmo soveltuu vapaamuotoiseen eläinavusteiseen toimintaan. Kuten Lundellkin (2013) toteaa, tärkeintä on, että koira itse ottaa aktiivisesti kontaktia ihmisiin ja nauttii olemisesta ja tekemisestä ihmisten kanssa.

Toinen opiskelija käytti omissa tapaamisissaan omaa 2-vuotiaista cockerspanieliuros Börjeä. Cockerspanieleita kutsutaan usein lyhennetyksi cockeriksi. Ulla-Maija Ruistola kirjassaan Metsästyksikoirana cockerspanieli (2016), kertoo kuuluisan englantilaisen cockerspanieleiden kasvattajan, Edward Martinin kuvailleen kyseistä koirarotua seuraavanlaisesti: ”Cockerilla, enemmän kuin millään muulla spanielilla, on kyky ja luonne nostaa mielialasi, jos se on alamaissa”.

Börje on aktiivinen innokas, välillä vähän liiankin innokas kaikkeen uuteen. Ihmisiä se rakastaa ehdoitta, ja haluaisi tervehtiä lähes joka ikistä vastaantulevaa ihmistä. Kuitenkin tämän toiminnallisen osion aikana, joka koostui pelkästään ulkona tehtävistä aktiviteeteista, kävi ilmi, ettei Börje ole ainakaan tällä hetkellä toimivin työväline tällaisissa tapaamisissa. Joka kerta Börje iloisesti tervehti jäseniä tapaamisen alussa, ja kaihoisesti katseli pitkään heidän peräänsä eron hetkellä. Tapaamisten aikana ulkoilmassa/luonnossa oli niin paljon kaikkea uutta ja jännittävää, lopasti koiran mielenkiinto ihmisiin hyvin nopeasti. Näin ollen Börjen kohdalla koiran aikaansaama vaikutus jäi ainakin opiskelijan omasta mielestä kovin vähäiseksi.

Ruistolan mukaan Edward Martin on kehumus cockereita heidän kestävyytensä takia, ja sekä taidon kyetä työskentelemään myös lämpimässä säässä (Ruistola 2016, 106). Tämä ei ikävä kyllä Börjen kohdalla toteutunut, vaan kyseisellä yksilöllä on todella vaikeaa työskennellä kuumalla säällä, ja se aiheutti paljon hankaluuksia tapaamisaikojen sopimiseen. Tapaamisia piti suosiolla siirtää pois kesän lämpimimmiltä kuukausilta, ja vielä syyskuun alussa jouduttiin jo sovittuja tapaamisia perumaan, ja siirtämään niitä toiselle päivälle helteen takia. Joillakin tapaamisilla oli onneksi mahdollista käyttää koira pulahdamassa lammessa, joka virkisti sitä ja auttoi jaksamaan tapaamisen loppuun.

## 8.2 Opinnäytetyön eettiset näkökulmat

Ennen opinnäytetyön toiminnallista osuutta perehdyimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan, TENK:n, laatimiin ohjeistuksiin eettisistä periaatteista, jotka liittyvät ihmisiin kohdistuviin tutkimuksiin (TENK 2019, 7). Suomen Perustuslaki (L 731/1999) määrittelee, että kaikilla ihmisillä on samat oikeudet, eikä ihmisiä saa asettaa eri asemaan esimerkiksi iän, alkuperän tai vammaisuuden vuoksi ilman hyväksyttävää perustetta. Opinnäytetyön toiminnalliseen osioon osallistuneet jäsenet olivat kaikki saman arvoisessa asemassa koulutuksestaan, sukupuolestaan tai terveydentilastaan riippumatta.

Opinnäytetyössä haluttiin korostaa osallistujien sananvapautta sekä henkilökohtaista vapautta ja yksityisyyden suojaa. Eettisenä piirteenä opinnäytetyössä painotettiin, ettei toiminnallisessa osiossa mukana oleville osallistujille tai toimintaan osallistuville eläimille aiheudu työskentelystä merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Osallistujan vapautta tässä työssä kuvaa esimerkiksi se, että halutessaan hän sai lopettaa tapaamiset joko sovittua aikaisemmin tai kokonaan. Syytä ei ollut pakko tarkentaa ja ilmoitukseksi riitti, että ei enää halua tavata. Osallistujien yksityisyyttä suojeltiin esimerkiksi niin, että heistä käytettiin havainnointien kirjauksissa vain nimikirjaimia ja kaikki kirjallinen materiaali tullaan hävittämään työn valmistuttua. Havainnointien kirjauksiin on ollut pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä. Koirille aiheutuvia haittoja vältettiin muun muassa niin, että tapaamiset järjestettiin helteellä joko varjoisassa, viileässä paikassa tai veden äärellä tai niitä siirrettiin muutoin viileämpään ajankohtaan. Koirille oli myös vettä tarjolla ja niille annettiin mahdollisuus levätä tapaamisten aikana.

Kuten Vilkka (2015, 42) kirjassaan Tutki ja kehitä toteaa, hyvän tieteellisen käytännön mukaan työssä tulee osoittaa tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten, eli havainnointien, johdonmukaista hallintaa. Opinnäytetyön tulee tuottaa uutta tietoa tai esittää, kuinka vanhaa tietoa voidaan hyödyntää tai näitä yhdistellä uudella tavalla. Opinnäytetyössä tulee myös noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta ja puolueettomuutta työtä tehdessä.

## 8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja oma oppiminen

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi ja luotettavuus eroaa määrällisestä ja laadullisesta tutkimuksesta sekä kirjallisuuskatsauksesta, koska se perustuu osallistujien henkilökohtaiseen kokemukseen. Opinnäytetyömme otoksen määrä oli suppea ja osallistujiemme kokemukset ja tulokset

olivat hyvin yksilöllisiä. Havainnoitava henkilö saattaa myös muuttaa käyttäytymistään, koska hän tietää olevansa havainnoin kohteena (Anttila 1996, 223). Havainnointia varten meidän täytyi laatia asiarunko, jossa etukäteen päätettiin ja kerrottiin, mitä havainnoidaan ja miten. Suunnitelmasamme myös päätettiin, missä tilanteissa ja miten muistiinpanot havainnoista tullaan tekemään. (Grönfors 2001, 134–135.)

Molempien havaintojen perusteella koira-avusteisessa toiminnassa etukäteen tehdyt suunnitelmat ovat hyvin tärkeitä. Koiran käyttäminen mukana työssä ei ole niin yksinkertaista, kuin voisi ajatella. Suunnitteluun olisi voinut panostaa vielä enemmän ennen tapaamissarjojen aloittamista, ja sopia jo ennakoon, mitä kullakin tapaamisella on määrä tehdä. Tästä saimme myös palautetta yhdessä loppuhaastattelussa.

Olisimme voineet ennakoon sopia tapaamisten sisällöt, pitää ne samanlaisina jokaiselle jäsenelle, ja vertailla miten eri sisällöt olivat vaikuttaneet jäsenten kokemuksiin, ja miten niiden käyttäminen oli onnistunut. Toinen vaihtoehto olisi ollut kokeilla hyvin erilaisia työskentelymuotoja ja -tapoja, ja sen jälkeen valikoida niistä parhaiten onnistuneimmat tuotokseemme. Tällaisessa työskentelytavassa on toki omat haasteensa. Koirat ovat kaikki yksilöitä, eikä niiden kanssa välttämättä tehdä aivan samoja asioita ja harjoitteita. Koiran luonne, koko ja aikaisempi koulutus ovat sellaisia asioita, jotka määrittelevät minkä tyyppiseen työskentelyyn koira soveltuu. On tietenkin mahdollista kouluttaa koira uusiin asioihin ja tapoihin myöhemminkin, mutta se vaatii ohjaajalta aikaa ja panostusta.

Opinnäytetyöprosessi kummankin kohdalla lisäsi entisestään halua käyttää eläinavusteisuutta, ja varsinkin koira-avusteisuutta työkaluna omassa työssään. Myös mielenkiinto erilaisia kursseja ja koulutuksia kohtaan heräsi, joilla voisi tukea omaa osaamista eläinten käytössä sosiaalialalla.

Klubitalo Tönärin jäsenet osallistuivat toiminnalliseen osuuteen vapaaehtoisesti, ja sen takia aktiviteetit olivat heitä kiinnostavia, aikataulut luotiin heille sopiviksi, ja pyrittiin pitämään jäsenet omilla mukavuusalueillaan. Mikäli tällaista samanlaista koiratoimintaa suoritaisi omassa työssään työmuotona, pitäisi kuitenkin olla valmis viemään asiakas välillä myös mukavuusalueensa ulkopuolelle, jotta erilaisia kokemuksia ja onnistumisen tunteita tulisi vahvemmin.

Toiminnallinen opinnäytetyö oli molemmille ensimmäinen, ja siten koko prosessi oli uuden oppimista. Opimme paljon eettisyydestä, ohjaamisen suunnittelun tärkeydestä, tutkimusprosessista ja analysoinnista sekä aikataulutuksen ja työnjaon merkityksestä. Jos tarkastelemme sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssejä työssämme, niin ammatillista kehittymistä opinnäy-

tetyöprosessissa tapahtui eniten sosiaalialan asiakastyön osaamisen alueella. Sosiaalialan asiakastyön kompetensseista tärkeimpiä työmme kannalta oli toimijuuden edistäminen, asiakastyön käytäntöjen ja menetelmien kehittäminen erilaisten asiakkaiden kanssa, samalla heitä tavoitteellisesti tukien. Ammatillisen vuorovaikutussuhteen luominen asiakkaan kanssa sekä hänen tarpeidensa kuuleminen ja huomioon ottaminen havaittiin tärkeiksi tekijöiksi työn onnistumisen kannalta.

Sosiaalialan eettisen osaamisen kompetensseista työssämme oli erilaiset lait ja säädökset, sosiaalialan arvot ja ammattieettiset periaatteet, joiden mukaan toteutimme toiminnallista osiotamme. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus työssämme olivat meille todella tärkeitä. Tätä työtä tehdessämme meidän tuli osata myös asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien puolelle. Tämä tulee olemaan tärkeä taito kaikissa sosiaalialan töissä. Työn aikana omaa ihmiskäsitystä ja arvomaailmaa tuli pohdittua paljon. Myös ammatillista, kriittistä reflektiota harjoiteltiin kehittämällä näin yhteistyötaitoja.

## Lähteet

- Aalto, I. & Kallio, J. (2022). Koira-avusteisuus varhaiskasvatuksessa. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/748057/Koira-avusteisuus%20varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=2>
- Aaltonen, E. (2016). Koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina\\_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108958/Elina_Aaltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Anttila, P. (1996). Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Akatiimi.
- Berghäll, A. (2023). Osatyökykyinen vai täsmätyökykyinen? Liikenne- ja viestintäministeriö. Saatavilla 11.10.2024 <https://valtioneuvosto.fi/-/1410829/osatyokykyinen-vai-tasmatyokykyinen->
- Fountain House. (N.d.). Saatavilla 12.10.2024 <https://www.fountainhouse.org/services>
- Grönfors, M. (2001). Havaintojen teko aineiston keräämisen menetelmänä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 124–141.
- Haaga-Helia, (2022). Ohje toiminnalliselle opinnäytetyölle. Saatavilla 27.3.2024 <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2022-02/toiminnallinen-ont-ohje.pdf>
- Heikkinen, P. (2024). Cosmon omistaja. Viesti 16.9.2024.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. (2019). Mieli ja terveys. (10–11). Helsinki: Edita.
- Hentilä, K. (2024). Klubitalo Tönärin Vastaava työhönvalmentaja. Sähköposti 29.4.2024.
- Kahilaniemi, E. (2016). Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Eeva Kahilaniemi/Voimatassu Ky.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. (2019). Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Kennelliitto. (N.d) Kaverikoirat Saatavilla 22.1.2024 <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Kunnari, J. (2016). "Mun ei ookkaan pakko istua nurkassa". Kohti Voimaantumista hevostoiminnan keinoin. AMK-Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115363/Jattakunnarivalmisoppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korpi, A. & Rautio, S. (2020). Koira-avusteisuus työmenetelmänä aikuissosiaalityön ryhmätoiminnassa. Itsetuntemuksen vahvistaminen ja voimaantumista tukevien olosuhteiden luominen. AMK-opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/315656/Korpi\\_Rautio.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/315656/Korpi_Rautio.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Langinvainio, H. (2016). Hyvää elämää koiran kanssa. Suomen Kennelliitto. Saatavilla 21.4.2024 <https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvinvointiin-ja-onnellisuuteen-2016>

Laukkanen, S. (2013). Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (22–36). Helsinki: Solution Models House.

Lundell, K. (2013). Koira-avusteisuus –kokemuksia ja ajatuksia Suomessa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (64–70). Helsinki: Solution Models House.

Mielenterveystalo. (N.d.). Omahoito-ohjelma. Saatavilla 18.4.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisen-lasnaolon-omahoito-ohjelma/12-toiminta-ja-mieliala>

Muros, T. (2013). Suomen Kennelliiton Kaverikoiratoiminta. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. (82). Helsinki: Solution Models House.

Niemi, A. (2023). Selvitys koira-avusteisen työskentelyn mahdollisuuksista lasten oikeuspsykologisissa haastatteluissa ja psykososiaalisen tuen konteksteissa. Selvitys. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145993/URN\\_ISBN\\_978-952-408-017-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145993/URN_ISBN_978-952-408-017-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nuorten ystävät ry. (2023). Klubitalo Tönäri. Saatavilla 19.1.2024 <https://nuortenystavat.fi/tonari/>

Pietarinen, R. (2016). Eläinavusteinen työskentely sosiaalityössä. Oppilaiden ja kuraattorin kokemuksia eläinavusteisesta koulukuraattorin työstä. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalityö. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20170433>

Pitkänen, A-K. (2023). Eläinten hoivassa. Eläimet mielenterveyden tukena. Tallinna: Kirjapaja.

Ruistola, U-M. (2016). Metsästyskoirana cockerspanieli. Hyvinkää: Ruistola tmi.

Siimes, K. (2010). Hoida Mielialaasi. Kuopio: Mielikirjat.

Soini, K. & Lilja, T. (toim). (2019). Alkuperäiset kotieläin rotumme Green care- toiminnassa. Jokioinen: MTT.

Suomen Klubitalot. (N.d.). Saatavilla 29.4.2024 <https://suomenklubitalot.fi>

L 731/1999. Suomen Perustuslaki 19.6.1999/731. <https://finlex.fi/fi/ajantasa/1999/19990731>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Terveyskirjasto. (2022). Mielenterveyden häiriöitä. Saatavilla 8.8.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Thayer, R. E. (2000) (päätoim. Kazdin, Alan E.) "Mood", Encyclopedia of Psychology, s. 294–295. American Psychological Association ISBN 978-1-55798-187-5.

Tutkimuseettisen tiedekunnan julkaisuja. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla 20.4.2024 [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Vainio, I., Pesonen, H. & Kontu, E. (2018). Eläinavusteinen opetus, autismikirjo ja kommunikaatio. Kuntoutus. 41(3), 38-45. Saatavilla 22.4.2024 <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97466>

Vainio, I., Hilppö, J., Pesonen, H. & Kontu, E. (2022). Autismikirjon oppilaan vuorovaikutus opettajan ja kasvatuskoiran kanssa: Aloitteet, katse ja puheen määrä. Puhe ja kieli, 42(1), 45–68. <https://journal.fi/pk/article/view/119693/71147?acceptCookies=1>

Vilkka, H. (2015). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus

Vähä-Aho, V. (2017). Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa. Pro Gradu- tutkielma. Sosiaalityö. Helsingin Yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ffe31cc1-284f-4849-9d1b-49901172fcb1/content>

WHO. (2023). Autism. Saatavilla 4.9.2024 <http://who.int.news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders#:~:text=Autism%20-%20also%20referred%20to%20as%20autism>

Yrjölä, M. (2017). Eläinavusteista toimintaa Klubitaloilla. YAMK-opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705291085>

[Kansikuvan lähde: Jäsenen kanssa tapaamisella toteutetun koiran valokuvauksen tuotos](#)

## **Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma**

### **1. Aineistojen yleinen kuvaus**

Keräämme havainnointimateriaalia Mielialamittarin avulla. Havainnot tulevat olemaan osallistujien omia kokemuksia omasta mielialastaan.

### **2. Aineiston dokumentaatio ja laatu**

Havainnot dokumentoidaan osallistujan nimikirjaimia käyttäen. Osallistuja kertoo mielialansa ennen ja jälkeen tapaamisen ja ne kirjataan ylös.

### **3. Säilytys ja varmuuskopiointi**

Havainnot tallennetaan opinnäytetyön tekijöiden omiin tiedostoihin. Vain tekijät pääsevät aineistoihin. Työn valmistuttua sekä paperiset että sähköiset materiaalit tuhoataan.

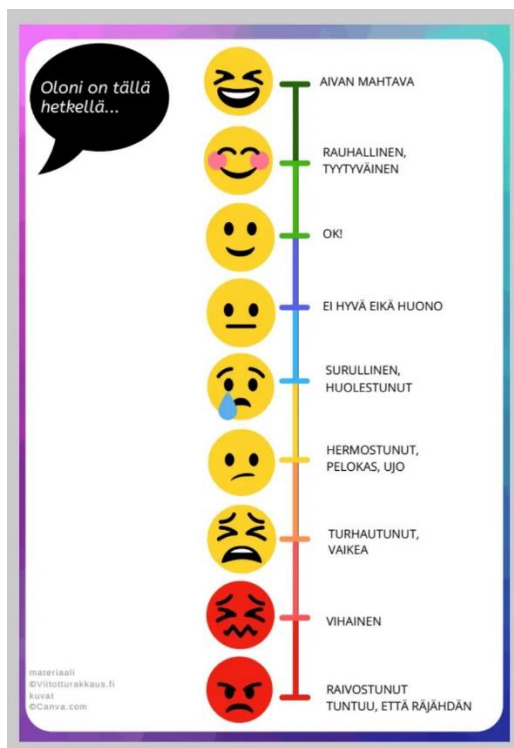
### **4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskyseymykset**

Osallistujista ei tallenneta muita tietoja kuin nimikirjaimet ja heidän Mielialamittarin avulla antamansa vastaukset.

### **5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys**

Aineistolla ei ole jatkokäyttöä. Hävitämme aineiston opinnäytetyön esittämisen ja hyväksymisen jälkeen.

## Mielialamittari



viitotturakkaus.fi



## Itsearviointilomake

Työskentely koiran kanssa sujui mielestäni



Koin mielialani olevan ennen tapaamisia  
pääasiassa



Koin mielialani olevan tapaamisten jälkeen  
pääasiassa



Mukavin tekeminen oli mielestäni

---

---

En niinkään tykännyt

---

---

Olisin toivonut

---

---

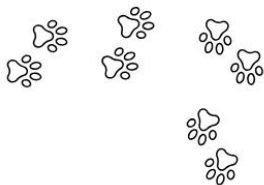
## Tassutellen -ohje

### Tassutellen

#### 1. Ensimmäinen tapaaminen: Tutustuminen



Tutustutaan koiraan. Koiraa voi rapsutella tai vaikka vain ensin seurata sen touhuja. Luottamuksen rakentaminen on tärkeää, jotta asiakas saa jatkossakin onnistumisen kokemuksia. Myös motivaatio työskentelyyn kasvaa.



#### 3. Kolmas tapaaminen: Noutoharjoitteluja



Koiralle voi heittää palloa, keppiä, frisbeetä tai muuta lelua, josta koira tykkää. Esineen takaisin tuonti palkitaan herkulla.



#### 2. Toinen tapaaminen: Tehdään yhdessä

Aloitetaan yhdessä helpolla tempulla, joka voi olla vaikkapa: \*"anna tassu" + herkun anto  
\*"istu" + herkun anto



#### 4. Neljäs tapaaminen: Lisää rohkeutta

Koira on tullut tutuksi. Nyt asiakas on jo kenties valmis esimerkiksi: \*taluttamaan koiraa itse (ohjaajan ollessa vieressä)  
\*uittamaan koiraa heittämällä esim. keppiä veteen ja ottamaan pärskeet vastaan  
\*harjaamaan karvakamua



Kuvat: Bing, Siri Kiviuto-Tolonen, Riina Saarenpää

### Tassutteluohdotuksia

Talutus	Namin etsintä nurmikolta
Herkkujen piilotus	Koiran kuvaaminen
Koiralle lukeminen	Jalkojen ylitys maassa istuen
Koiran harjaaminen	Koiran tassujen rasvaus
Katsekontaktin harjoittelu	Erialaisten temppeujen teettäminen
Rentoutuminen yhdessä koiran kanssa	



Kuvat: Riina Saarenpää & Siri Kiviuto-Tolonen