



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Hevosvoimaneidot – nuorten naisten kokemuksia
eläinavusteisesta tunnetaitoryhmästä**

Katri Halttunen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 9 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Katri Halttunen	Sivumäärä 42 ja 1 liitesivu
Työn nimi Hevosvoimaneidot – nuorten naisten kokemuksia eläinavusteisesta tunnetaitoryhmästä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Jyvälän Settlementti ry, Oiva tupa kaikkien Ilona –hanke, Toiminimi Laukin Aika, Jyväskylän kaupunki, Hyvinvointia Huhtasuolle –hanke	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus Hevosvoimaneidot –ryhmästä, joka toteutettiin keväällä 2015 Jyvälän Settlementti ry:n Oiva tupa kaikkien Ilona –hankkeen ja Toiminimi Laukin Aika sekä Jyväskylän kaupungin Hyvinvointia Huhtasuolle –hankkeen kanssa. Hanke tarjoaa sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä ja sitä toteutetaan Settlementtiliitto ry:n periaatteiden mukaisesti Tyttöjen Talo ja Poikien Talo -konseptilla.</p> <p>Tämän eläinavusteisen ryhmän tavoitteena oli tarjota keinoja vahvistaa ja lisätä nuorten naisten voiman tunteeseen liittyviä tunnetaitoja, omien rajojen tunnistamista ja asettamista turvallisessa ja luottamuksellisessa naisryhmässä. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselylomaketutkimusta, haastattelua ja osallistuvaa havainnointitutkimusmenetelmää.</p> <p>Hevosvoimaneidot –ryhmässä yhdistettiin kaksi tunnetaitoja vahvistavaa ryhmätoiminnan mallia; Voimaneidot ja Kokemuksellinen tunnetaitovalmennus EASEL®.</p> <p>Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksenä oli, vahvistuivatko tunnetaidot, omien rajojen tunnistaminen ja voiman tunne nuorilla naisilla tämän ryhmän myötä. Miten juuri eläinavusteinen työskentely vaikutti näihin edellä mainittuihin asioihin?</p> <p>Tavoitteena oli myös löytää mahdollisesti uusia näkökulmia näiden kahden tunnetaitoja vahvistavan mallin yhdistämisestä sekä mahdollisia uusia kehitysideoita hyödynnettäväksi seuraaville alkaville ryhmille.</p> <p>Tutkimustulokset olivat positiivisia ja asetetut tavoitteet saavutettiin. Eläinavusteinen työskentelymalli, jossa yhdistettiin kaksi tunnetaitoja tukevaa menetelmää, oli myös tutkimustulosten valossa erittäin toimiva työskentelymalli.</p>	
Asiasanat hevosvoimaneidot, voimaneidot, EASEL®, tunnetaidot, tyttötyö.	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Katri Halttunen	Number of Pages 42 & 1
Title Hevosvoimaneidot – nuorten naisten kokemuksia eläinavusteisesta tunnetaitoryhmästä	
Supervisor(s) Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor Jyväskylän Setlementti ry, Oiva tupa kaikkien Ilona –hanke, Toiminimi Laukin Aika, Jyväskylän kaupunki, Hyvinvointia Huhtasuolle –hanke	
Abstract <p>This thesis is a qualitative study of a group Hevosvoimaneidot, which was accomplished in the spring of 2015 with the Jyväskylän Setlementti ry Oiva tupa kaikkien ilona -project and Tmi Laukin Aika and the city of Jyväskylä's Hyvinvointia Huhtasuolle -project. The project will provide gender-sensitive youth work and is implemented in accordance with the principles of the Setlementtiliitto Tyttöjen Talo and Poikien Talo -concepts.</p> <p>The aim of this animal assisted group was to provide ways to strengthen and increase the sense of skills related to power emotions in young women, the identification and setting of personal boundaries in the safe and confidential group of women. A questionnaire research, an interview and a participant observation research methods were used as research methods.</p> <p>In the group Hevosvoimaneidot was combined two emotional skills strengthening group activity models; Voimaneidot and Experiential Social Emotional Learning & Therapy EASEL®.</p> <p>The research question of my thesis was, did emotional skills of young women get strengthened, did they recognize their personal boundaries and did they feel the increased power emotion of this group. How exactly animal assisted work contributed to these above issues? The aim was also to possibly find new perspectives on these two emotional skills to strengthen the integration of the model as well as the possibility of new ideas to be studied for the groups in next semester.</p> <p>The results of the study were positive and the targets were achieved. Animal assisted working model was found very effective.</p>	
Keywords hevosvoimaneidot, voimaneidot, EASEL®, tunnetaidot, tyttötyö.	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TAUSTAORGANISAATIOT	7
2.1 Jyvälän Setlementti ry	7
2.2 Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke	7
2.3 Toiminimi Laukin Aika	10
2.4 Hyvinvointia Huhtasuolle -hanke	10
3 HEVOSVOIMANEIDOT -RYHMÄSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT	11
3.1 Voimaneidot -menetelmä	11
3.2 EASEL® -Kokemuksellinen tunnetaito- valmennus	14
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	17
4.1 Havainnointitutkimus	17
4.2 Teemahaastattelututkimus	18
4.3 Kyselylomaketutkimus	20
5 HEVOSVOIMANEIDOT -RYHMÄN TOTEUTUS	22
5.1 Ryhmän tavoitteet	22
5.2 Ryhmän työskentelystä ja ryhmäkertojen kulku	22
6 TULOKSET	25
6.1 Havainnointi tutkimustulokset	25
6.2 Haastattelu tutkimustulokset	30
6.3 Kyselylomake tutkimustulokset	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	35
8 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Eläinavusteinen tunnetaitoryhmä Hevosvoimaneidot järjestettiin Jyväskylän Setlementti ry:n Oiva tupa kaikkien Ilona- hankkeessa yhteistyössä Toiminimi Laukin Aika sekä Jyväskylän kaupungin Hyvinvointia Huhtasuolle –hankkeen kanssa. Ryhmässä yhdistettiin ja käytettiin kahta tunnetaitoja vahvistavaa mallia: Voimaneidot ja Kokemuksellinen tunnetaitovalmennus EASEL® (Experiental Social Learning and Therapy). Hevosvoimaneidot ryhmän toiminnasta ei ole tehty aikaisemmin opinnäytetyötä. Myös EASEL® tunnetaitovalmennus on suhteellisen uusi valmennusmuoto Suomessa.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksenä oli, vahvistuivatko tunnetaidot, omien rajojen tunnistaminen ja voiman tunne nuorilla naisilla tämän ryhmän myötä.

Opinnäytetyöni tulee olemaan tarpeellinen tämänkaltaisen ryhmätoiminnan, jossa yhdistetään kaksi tunnetaitoja vahvistavaa mallia, tarkastelun ja kehittämisen muoto. Pyrin opinnäytetyössäni pääasiassa kuvailemaan ja tutkimaan Hevosvoimaneidot ryhmän työskentelyä ja kertomaan siitä havaitsemiani asioita, peilaten niitä Voimaneidot- ja EASEL- menetelmiin. Haastattelut antavat itse ryhmäläisten kokemuksen ja tulokset ryhmän vaikuttavuudesta. Lisäksi raportoin kyselylomaketutkimustuloksista.

Tyttö- ja naistyössä puhutaan paljon siitä, miten suuriin paineisiin nyky-yhteiskunta tytöt ja naiset asettaa. Kasvatuksessa painotetaan eri asioita kuin pojilla, esimerkiksi kiltteys, suvaitsevaisuus ja nöyryys ovat tytöille sopivia ominaisuuksia. Suorituskeskeisen projektiyhteiskunnan haasteet näkyvät tyttöjen arjessa monin tavoin. Yhteiskunta ihailee niin sanottuja pärjääjätyttöjä ja kymppin tyttöjä. (Mulari & Tuppurainen 2011, 17). Yhteiskunnan paineet ovat siis muovaamassa tyttöjen itsetunnon kehitystä. Edelleen Mulari ja Eischer kuvaavat Tyttötyön kansio- julkaisussaan, miten tyttöjen ja naisten elämä on jatkuvaa tasapainoilua itsen ja muiden välillä. Kuinka paljon voi sallia vain oman itsen ajattelua ja kuinka paljon voi elää vain muita varten? Muun muassa näihin kysymyksiin yritetään etsiä vastauksia Hevosvoimaneidot -ryhmässä, tunnetaito työskentelyn ohella. Raisa Cacciatore kuvaa kirjassaan Aggression por-

taat (2010, 18-19) miten ihmiset eroavat paljon toisistaan kyvyssään tiedostaa ja ilmaista tunnetilojaan ja tunteitaan. Sitä mitä ei ymmärrä ja mistä ei pysty keskustelemaan, on mahdotonta myöskään täysin hallita. Tunteita täytyy opettaa. Sitä kautta kehittyy myös taito empatiaan. Myös tunteiden hallinta on eri ihmisille ongelmallisempaa kuin toisille. Nämä edellä mainitut asiat; yhteiskunnan paineet tyttöydessä ja naiseudessa, itsetunnon kehitys suhteessa tyttöyteen ja naiseuteen sekä tunteiden tiedostaminen ja ilmaiseminen olivat siis keskeisessä roolissa tässä ryhmätoiminnassa sekä myös tämän opinnäytetyön aiheena.

Idea opinnäytetyöstä syntyi harjoittelujaksollani Jyvälän Setlementti ry:n Oiva tupa kaikkien Ilona -hankkeessa. Harjoittelujakso tyttötyössä oli erittäin antoisa ja Hevosvoimaneidot oli yksi ryhmä johon sain osallistua. Koen tyttötyön erittäin tärkeäksi nuorisotyön muodoksi. Uskon, että tyttöjä ja naisia auttamalla ja tukemalla autamme koko yhteiskuntaa.

Eläinavusteinen ryhmä oli myös minua erityisesti kiinnostava asia. Olen ollut mukana Suomen Kennelliitto ry:n Kaverikoira – toiminnassa, jossa viikoittain vierailin koirani kanssa pääasiassa vanhustenhoitolaitoksissa. Tässä toiminnassa oli mielenkiintoista seurata koiran mukana olon vaikutusta esim. dementoituneen ihmisen käytöksen muutokseen tai vaikkapa niihin elämäntarinoihin, joita minulla oli koirani kanssa kunnia päästä kuulemaan. Huomasin Kaverikoira toiminnassa, miten eläimen läsnäolo sai ihmisen toimimaan ehkä eri tavalla, kuin jos eläin ei olisi ollut paikalla. Vanhuksissa koiran läsnäolo herätti paljon muistoja ja nosti myös tunteita pintaan. Eläimen läsnäolo siis vaikutti ja näkyi ihmisen käytöksessä. Tätä samaa aavistelin pääseväni todistamaan myös Hevosvoimaneidot ryhmässä.

2 TAUSTAORGANISAATIOT

Esittelen tässä kappaleessa lyhyesti Hevosvoimaneidot ryhmän taustaorganisaatiot: Jyvälän Setlementti ry:n ja Oiva tupa kaikkein Ilona –hankkeen sekä Tmi Laukin Aika –yrityksen ja Jyväskylän kaupungin Hyvinvointia Huhtasuolle –hankkeen. Käsittelen tässä luvussa myös sukupuolisensitiivisen nuorisotyön määrittelyä Oiva tupa kaikkien Ilona -hankkeen yhteydessä.

2.1 Jyvälän Setlementti ry

Jyväskylässä toimivan Jyvälän Setlementti ry:n toiminta-ajatuksena on toimia uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomana setlementtiperustan tunnustavana kansalaisjärjestönä, joka tukee ihmisenä ja lähimmäisenä kasvamista, sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa sekä edistää vuorovaikutusta ja keskinäistä avunantoa.

Jyväskylä tarjoaa monenlaista toimintaa eri-ikäisille ihmisille. Jyvälän kansalaisopisto tarjoaa kädentaitoihin, musiikkiin, fyysisen kunnon ylläpitoon ja hyvään oloon painottuvaa kurssitoimintaa. Jyvälän Jälkkäri järjestää koululaisille ohjattua ja valvottua ilta-päivätoimintaa useassa eri toimipisteessä. Jyvälän hanketoiminnalla pyritään vastaamaan valtakunnallisiin, alueellisiin ja ajankohtaisiin haasteisiin. Jyväskylä tarjoaa myös lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tukevaa kerho-, paja- ja leiritoimintaa pienryhmissä lapsille ja nuorille. (Jyvälän Setlementti ry 2015.)

2.2 Oiva tupa kaikkien Ilona –hanke

Oiva tupa kaikkien Ilona on yksi Jyvälän Setlementti ry:n hankkeista. Hanke on neljävuotinen (2012–2015) ja siinä kehitetään sukupuolisensitiivistä, sosiaalista erityisnuorisotyötä. Toiminta on suunnattu pääosin 12–28-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka

kokevat tarvitsevänsa vahvaa aikuisen tukea. Elämänhallintaa ja osallisuutta tuetaan pienryhmätoiminnalla ja yksilötapaamisilla.

Toiminnan tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen toimintaa asiakaslähtöisesti, täydentäen Jyväskylän kaupungin ja verkostotoimijoiden palvelutarjontaa. Lisäksi hankkeen tavoitteena on toimia sukupuolisensitiivisen erityisnuorisotyön asiantuntijana ja lisätä yhteistyötä sukupuolisensitiivisen nuorisotyön toteuttamisessa alueellisten nuorisotoimijoiden välillä.

Hankkeen tarkoituksena on tukea nuorten henkilökohtaista kasvua, osallisuutta ja sosiaalista vahvistumista. Toiminnassa järjestetään avointa toimintaa, kohdennettuja ryhmiä ja yksilötyötä tarpeen mukaan. Oivan toiminta keskittyy poikien ja nuorten miesten tukemiseen ja Ilonan toiminnan kohderyhmänä ovat tytöt ja nuoret naiset. Toiminnassa otetaan huomioon sukupuolten moninaisuus sekä ikä-, sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys. Hanketta rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ja Jyväskylän kaupunki vastaa hankkeen tilakustannuksista. Hankkeessa työskentelee päätoimiansa 1 projektikoordinaattori, 1 tyttötyöntekijä ja 1 poikatyöntekijä. Osa-aikaisina ja muista hankerahoituksien turvin työntekijöitä on noin 6. (Jyvälän Settlementti ry 2015.)

Setlementtiliitto ry määrittelee sukupuolisensitiivisyyden seuraavasti:

‘Sukupuolisensitiivisyys merkitsee herkkyyttä huomioida sukupuolen erilaiset vaikutukset nuorten kasvamisessa. Sukupuolisensitiivisessä tyttö- ja poikatyössä tunnustetaan erilaisia tyttönä ja poikana olemisen tapoja, muttei uusinneta niitä kyseenalaistamatta. Työotteessa pyritään purkamaan, avaamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja sekä sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. Sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä tuetaan tyttöjä pohtimaan ja löytämään omannäköinen naiseutensa moninaisten mallien ja vaihtoehtojen joukosta. Naisuus on moniulotteista ja ristiriitaistakin, eikä ole olemassa yhtä ”oikeaa” naiseutta. Sukupuolisuuden ja oman sukupuoli-identiteetin pohtiminen on merkittävä asia, jossa lapsi ja nuori tarvitsee tukea ja tilaa. Sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä korostetaan sitä, että tyttöjen kasvun kipukohdat ovat pitkälti sukupuolisidonnaisia. Sukupuolisensitiivinen tyttötyö merkitsee naiseuden nostamista esiin myönteisenä voimavarana ja samalla huomioi tyttöjen välisiä eroja ja moninaisia tapoja olla tyttö’. (Setlementtiliitto ry 2015.)

Oiva tupa kaikkien Ilona –hanke tarjoaa siis sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä ja he toteuttavat sitä Setlementtiliitto ry:n periaatteiden mukaisesti Tyttöjen Talo ja Poikien Talo –konseptilla. Tyttöjen Taloilla tehdään siis sukupuolisensitiivistä ja naistietoista tyttötyötä. Naistietoisuus on osa sukupuolisensitiivisyyttä ja pohjaa myös naistutkimuksen tuottamaan tietoon. Naistietoisuudella tarkoitetaan tietoisuutta ja ymmärrystä tytöksi ja naiseksi kasvamisesta naisena olemisen historiallisessa ulottuvuudessa. (Eischer & Tuppurainen 2011, 16.)

Sukupuolisensitiivisen nuorisotyön määrittelylle taas voidaan löytää erilaisia tulkintoja. Nuorisotutkimusverkoston julkaisussa Tyttöjen kesken esitetään, että sukupuolisensitiivinen nuorisotyö voidaan nähdä sukupuolen huomioimisena kaikilla yhteiskunnan tasoilla ja toiminnoissa. Toisaalta voidaan myös olla tietoisia odotuksista joita yhteiskunta kohdistaa miehiin ja naisiin. (Honkasalo 2011, 93.) Usein sukupuolisensitiivinen nuorisotyö kuitenkin samaistetaan vain tyttöryhmiin. Sukupuolisensitiivinen nuorisotyö edellyttää rakenteiden auki purkamista ja uudelleen ajattelua myös nuorisotyön ohjaajien keskuudessa. Nuorisotyön historialliset juuret ulottuvat taas poikien ehdoilla ja toiveesta toteutettavaan toimintaan. Tämän määrittelyn mukaan sukupuolisensitiivinen työote haastaa siis pohtimaan nuorisotyön sisältöä ja rajoja uudelleen. (Honkasalo 2011, 94-95.) Rakenteiden purkamisessa tarkoitetaan mielestäni sitä, että esimerkiksi sukupuolirooleja ja tätä kautta sukupuolistereotypioita voidaan ja pitää ajatella uudella tavalla. Sukupuoliroolit ovat kaavamaisia käsityksiä pojista ja tytöistä, naisista ja miehistä. Sukupuolijärjestelmä eli systeemi, joka yhteiskunnan eri toimijat ylläpitävät tuottaen sukupuolen mukaisia jakoja ja rooleja. Tytöistä ja naista sekä pojista ja miehistä tehdään yleistettäviä oletuksia, miten he toimivat ja millaisia heidän osaaminen on. (Ylitapio-Mäntylä 2012, 23.)

Sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä voidaan määritellä myös seuraavasti:

‘Sukupuolinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että tunnistetaan sukupuolen vaikutus ihmisen elämään ja hänen tekemiinsä ratkaisuihin. Kullekin sukupuolelle luontaisina pidettyjen käyttäytymismallien vahvistamisesta ei kuitenkaan ole kyse, vaan niiden näkyväksi tekemisestä. Ollaan tietoisia odotuksista, joita yhteiskunta kohdistaa miehiin ja naisiin. Kun nämä odotukset on tunnistettu ja tiedostettu, voidaan alkaa muuttamaan moninaisuutta ja useimpia vaihtoehtoja sallivaan suuntaan. Sukupuolella ja

sukupuolta koskevilla käsityksillä on suuri vaikutus ihmisten väliseen vuorovaikutukseen`. (Hoikkala & Sell 2007, 521.)

Sukupuoliherkästi tehdyssä nuorisotyössä pyritään tavoittamaan tyttöjen ja poikien ääntä niin, että huomataan mahdollisimman monen nuoren yksilöllinen tuen tarve. Tiedostamalla stereotyyppiset käsitykset ja roolipaineet, pystymme tarkemmin havaitsemaan myös sen, milloin syrjäytyminen uhkaa erityisesti poikia, milloin erityisesti tyttöjä. (Hoikkala & Sell 2007, 526.)

2.3 Toiminimi Laukin Aika

Toiminimi Laukin Aika tarjoaa maalaismiljöössä psykologipalveluita, työnohjausta sekä koulutusta ja konsultaatiota. Yritys on erikoistunut tunnetaitotyöskentelyyn ja eläinavusteisiin menetelmiin. Palvelut ovat suunnattu erityisesti lapsiperheille, lastensuojeluyksilöille sekä ihmissuhdetyötä tekeville eri alojen ammattilaisille.

Laukin Aika järjestää myös räätälöityjä ryhmiä eri kohderyhmille, kuten lapset, nuoret, aikuiset, äiti-ryhmät, työnohjaus. (Toiminimi Laukin Aika 2015.)

2.4 Jyväskylän kaupunki, Hyvinvointia Huhtasuolle -hanke

Hyvinvointia Huhtasuolle on ympäristöministeriön asuinalueiden kehittämisohjelman ARA -rahoituksen saanut hanke Jyväskylässä. Hankkeen tavoite on huhtasuolaisten hyvinvoinnin edistäminen ja uusien toimintatapojen luominen. Hanketta toteutetaan vuosina 2013–2015. Hankkeen taustalla on Jyväskylän kaupungin hyvinvointiohjelma, jonka pohjalta halutaan selvittää, mitkä tekijät ja toimenpiteet edistävät asuinalueiden kehitystä ja asukkaiden hyvinvointia. Hankkeen tavoitteita ovat muun muassa luoda uusia mahdollisuuksia ja toimintamalleja asukkaiden omatoimiselle ja itsenäiselle hyvinvointia edistävälle toiminnalle.

Hyvinvointia Huhtasuolle –hanke on ollut mukana Hevosvoimaneidot –ryhmässä myös edellisinä vuosina. Ryhmäläisiä valittaessa etusija on ollut Huhtasuon alueella asuvilla nuorilla. (Jyväskylän kaupunki 2015.)

3 HEVOSVOIMANEIDOT -RYHMÄSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

Opinnäytetyöni käsittelee Oiva ja Ilona-hankkeen tyttötyössä toteutettavaa Hevosvoimaneidot ryhmää. Ryhmä työskentelee kahden eri menetelmän, Voimaneidot- ja EASEL® Kokemuksellinen tunnetaito- ja voimavarojen vahvistaminen, mukaisesti.

Ryhmän tavoitteena on pyrkiä tukemaan, tunnistamaan, ilmaisemaan ja ottamaan haltuun omia tunteitaan. Lisäksi ryhmä tarjoaa keinoja vahvistaa ja lisätä nuorten naisten voiman tunteeseen liittyviä tunnetaitoja, omien rajojen tunnistamista ja asettamista turvallisessa ja luottamuksellisessa naisryhmässä. Hevonen toimii tunnetaitojen harjoittelussa ikään kuin ihmisen 'peilinä', ilmentäen omalla toiminnallaan ihmisen erilaisia tunnetiloja.

3.1 Voimaneidot -menetelmä

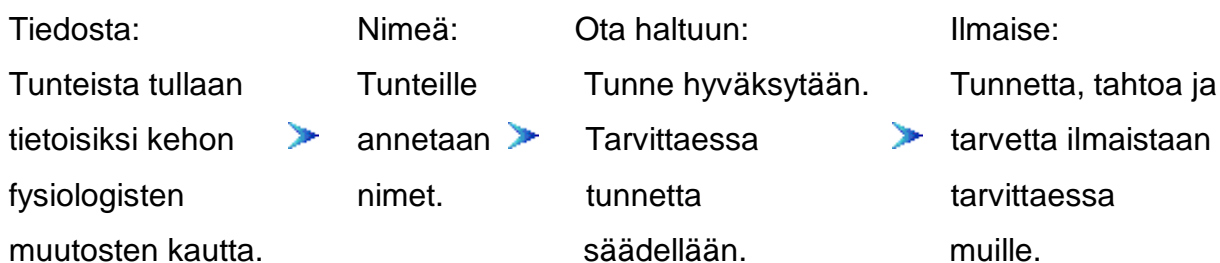
Voimaneidot on FM, terveystiedon opettaja, pari- ja seksuaaliterapeutti Mari Lankisen kehittämä ryhmätyöskentely malli, jossa nuoria tyttöjä tuetaan voimavarakeskeisesti ja ennaltaehkäisevästi oman voiman haltuunottoon. Ryhmä antaa tytöille näkökulmia mm. seuraaviin kysymyksiin: Millainen minä olen? Mitä eri puolia minussa on? Mitä vahvuuksia minulla on? Miten ilmaisen tahtoani? Voimaneidot -ryhmissä voidaan myös tukea hiljaisia ja syrjäanvetäytyviä tyttöjä, jotka kamppailevat oman tahdon ja miellyttämisen välillä. Voimaneidot ryhmien tavoitteena on että tytöt oppivat tunnistamaan omia voimantunteita, löytävät väyliä ilmaista omaa aggressiotaan rakentavasti, rohkaistuvat ilmaisemaan omaa tahtoaan sekä tulevat nähdyiksi ja kohdatuiksi omana itsenään. Lisäksi tytöt saavat omaa kasvua tukevia vertaisryhmäkokemuksia ja aikuisen aikaa. (Lankinen 2011, 69). Voimaneidot materiaalissa on hyödynnetty psykodynaamista työskentelytapaa. Tyttöjen vertaisryhmä tarjoaa tytöille parhaimmillaan korjaavia kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Menetelmä on saanut vaikutteita mm. psykoanalyttikko Elina Reenkolan kirjasta Nainen ja viha (2008) sekä psykoterapeutti Britt-Marie Perheentuvan perustamasta naistietoisuuden kehittämissä Maria Akatemiasta. Pari- ja seksuaaliterapeutti, taideterapeutti Marjo Timori-

an toiminnalliset ja terapeuttiset menetelmät ovat myös olleet Voimaneidot materiaalin innoittajia, kuten myös lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren monissa asiayhteyksissä esiin nostama aggression myönteinen vaikutus murrosiän kehityskriisissä. (Lankinen 2011, 9-10.)

Voimaneidot ryhmät ovat tarkoitettu 13-17-vuotiaille tytöille, ryhmäkoko on 5-8 ja ryhmäkertoja on 10 kappaletta. Ryhmäkerran kesto on 3 tuntia ja ryhmäkertojen rakenne on aina samanlainen: Alkukierros > harjoitus > tauko > harjoitus > purku. Ryhmäkerrat ovat lisäksi suunniteltu järjestettävän kerran viikossa. (Lankinen 2011, 57-69). Voimaneidot -julkaisussa on selitetty ja havainnollistettu kaikki 10 ryhmäkertaa yksityiskohtaisesti, mitä kullakin kerralla tehdään ja mitä asioita käsitellään. Julkaisu sisältää myös kaiken tulostettavan materiaalin, esim. tunnesanat, kotitehtävät jne. Lisäksi on erikseen ostettavissa Voimaneidot tunnekortit, jotka ovat korteiksi painettuja erialaisia kuvia, joiden pohjalta voidaan käydä keskustelua tai kertoa omista tuntemuksista ym., joilla on myös oma pedagoginen tarkoituksensa työskentelyssä.

Voimaneidot materiaalissa on neljä toistuvaa tunnetaitojen pääperiaatetta: tunteen tunnistaminen, nimeäminen, haltuunotto ja ilmaisu. Näitä periaatteita voidaan selittää seuraavan kaavion avulla.

Kaavio 1: Tunnetaitojen neljä pääperiaatetta.



(Lankinen 2011, 16.)

Esimerkkejä Voimaneidot ryhmäkerroilla käsiteltävistä aiheista ja asioista:

Voimapuu askartelu, tavoitteena voimatunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä oman kehon voiman oivaltaminen.

Sydämellinen verkosto- tehtävä, jossa kartoitetaan ja kirjoitetaan muistiin nuoria kannustavia ja tukevia ihmisiä. Tavoitteena omien voimavarojen tukeminen itsetunnon vahvistamisen kautta.

Ärjy -harjoitukset, joissa tavoitteena voimantunteinen tunnistaminen kehossa ja oman tahdon ilmaiseminen.

Vaikeat tunteet -harjoitus, jossa tarkastellaan vaikeita tunteita, niiden kohtaamista ja sietämistä. (Lankinen 2011, 69-116.)

Voimaneidot menetelmä on sovellettavissa myös eri ikäisten kun 13-17-vuotiaiden kanssa työskentelyyn. Näinhän tapahtuu myös Hevosvoimaneidot ryhmässä, jossa ryhmäläiset ovat 20-21-vuotiaita. Mainittakoon, että Oiva tupa kaikkien Ilona -hankkeessa on toteutettu edellisinä vuosina kaksi Voimaneidot –ryhmää, joista myös lähti idea yhdistää Voimaneidot EASEL®- menetelmään. Kaikkia Voimaneidot materiaalia ei kuitenkaan ole otettu mukaan Hevosvoimaneitoihin, vaan tähän ryhmään on valittu nimenomaan tunnetaitoja vahvistavat harjoitukset. Samat teemat joita Voimaneidot materiaalin 10 ryhmäkertaa käsittelee, voivat toistua ja jatkua prosessina läpi koko ihmisen elämän, riippuen miten aktiivisesti niitä käsittelee. Myös ikä ja elämäkokemukset tuovat mielestäni aina uutta näkökulmaa ja prosessoinnin tarvetta Voimaneidot materiaalissa käsiteltävissä aiheissa. Näin ollen Voimaneidot –materiaali on mielestäni hyvin käyttökelpoinen mille tahansa ikäryhmälle.

Lisäksi harjoituksia voidaan muuttaa ja vaihtaa tilanteen mukaan, riippuen esim. ryhmäläisten toiveista tai sen hetkisestä psyykkisestä jaksamisesta. Voimaneidot -materiaalissa löytyykin juuri näihin tilanteisiin vaihtoehtoisia harjoituksia, mikä on hyvä asia.

3.2 EASEL® Kokemuksellinen tunnetaito- ja vuorovaikutusvalmennus

EASEL®, (Experiential Social Emotional Learning & Therapy) kokemuksellinen sosioemotionaalinen oppiminen ja terapia, on monitieteellinen ja integratiivinen, vankalle teoreettiselle ja kokemukselliselle pohjalle perustuva tunnetaito- ja vuorovaikutusvalmennuksen työmuoto. EASEL® on kehitetty vastaamaan tämän päivän työelämän, koulumaailman ja perheiden tarpeita ja vahvistamaan vaativan vuorovaikutustyön ammattilaisten työtä.

Menetelmän kehittäjä Mari Louhi-Lehtiö aloitti EASEL® -työmuodon kehittämisen 90-luvun jälkipuoliskolla työskennellessään silloisella terminologialla "sopeutumattomien" teinien erityisopettajana. (EASEL Training Oy 2015.)

Itsetuntemusta, itsehallintaa ja tunteiden säätelykykyä, sosiaalista tilannetta ja vuorovaikutustaitoja, harkittua päätöksentekokykyä, ja sykehdyttävien kokemusten synnyttämää iloa, myötätuntoa ja kiitollisuutta ei voi varsinaisesti opettaa, vaan ne vahvistuvat vuorovaikutuksessa ja kokemuksissa. Kyse on siis ensisijaisesti tietomäärän ja tietoisuuden lisäämisestä sekä vuorovaikutuksesta. EASEL® – koulutukset ja valmennukset yhdistävät yksilöohjauksen osaksi ryhmäprosessin, kokemuksellisuuden sekä runsaasti tietoa. EASEL® menetelmä rakentaa siis konkreettisen sillan tiedosta käytäntöön (EASEL Training Oy 2015.)

EASEL® :n yleisiä tavoitteita voidaan luokitella ja selittää seuraavalla tavalla:

Itsetuntemuksen lisääntyminen

Kyky omien tunteiden tunnistamiseen, tietoisuus omista voimavaroista, vahvuuksista ja haasteista sekä omasta kehollisuudesta, realistinen käsitys omista kyvyistä – ja kaikkeen tähän perustuva itseluottamus.

Itsehallinnan lisääntyminen

Kyky käsitellä ja hallita omia tunnetiloja niin, että ne auttavat suoriutumaan kulloisistakin tehtävistä ja haasteista. Realististen valintojen tekeminen ja tavoitteiden aset-

taminen sekä sitkeä eteneminen kohti tavoitteita. Epäonnistumisten ja vaikeuksien kestäminen, henkilökohtaisen siedettävän epämukavuusalueen kasvattaminen.

Ongelmanratkaisutaitojen vahvistuminen

Looginen ajattelu, strategioita ja erilaisia lähestymistapoja pulmatilanteisiin sekä toiminnan suunnittelutaitoja.

Empatian vahvistuminen ja sosiaalisen tilannetajun lisääntyminen

Toisten tunnetilojen tunnistaminen, kyky asettua muiden asemaan ja toisten ihmisten tunnetilojen ja erilaisten näkökulmien huomioiminen.

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen vahvistuminen

Kyky käsitellä omia ja toisten tunteita ihmissuhteissa sekä kyky rakentaa ja ylläpitää terveitä, palkitsevia ihmissuhteita ja voimaa vastustaa negatiivista ryhmäpainetta.

Vastuun ottaminen omasta toiminnasta

Oman toiminnan realistinen arviointi ja siihen perustuvien päätösten tekeminen muita kunnioittaen sekä vastuun kantaminen itse tehdyistä valinnoista. Kyky vaikuttaa omaan ajatteluun sekä tunnistaa, milloin aikaisemmat kokemukset vaikeuttavat omaa objektiivisuutta.

Ilon tuntemusten ja leikillisyyden vahvistuminen

Vahvistavia ja korjaavia kokemuksia välittämisestä, huolenpidosta, luottamuksesta, rehellisyydestä ja aitoudesta. Vastuun ottaminen omasta toiminnasta (Tmi Laukin Aika 2015.)

EASEL®:n periaatteita on koulutettu tuhansille eri alojen ammattilaiselle. Koska kysymys "kuka minä olen ja mitä tapahtuu kun tulen vuorovaikutukseen toisten kanssa" on ihmisyyden ydinkysymyksiä, EASEL®:n sovelluksia on nykyisin kaikilla ihmissuhdetyön alueilla.

EASEL® Ohjaaja-koulutuksesta on tehty mm. vaikuttavuustutkimus Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella professori Kaisa Aunolan johdolla vuonna 2015 ja se on edennyt ensimmäisten tulosten analyysivaiheeseen. Aineiston kvantitatiivisen

analyysin perusteella koulutuksella on tilastollisesti merkittävä/erittäin merkittävä vaikuttavuus kaikilla neljällä käytetyllä sosioemotionaalisten taitojen (“tunneälyn”) mittarilla. Vaikuttavuustutkimustulokset kertovat siis, että EASEL® – työmuodon hallinnan myötä ohjaajien on mahdollista samalla tavalla vahvistaa omien ohjattaviensa sosiaalisia tunteaitoja omassa työssään.

EASEL® on integratiivinen ohjauksen työmuoto. Se yhdistää tutkitusti vaikuttavien ohjauksen, opetuksen ja terapian muotojen keskeisiä elementtejä sekä oppimisen ja terveen psykososiaalisen kehityksen sosiaalisen neurotieteen tutkimustuloksia. Viitekehyksessä vaikuttavat erityisesti SDT- motivaatioteoria, sosiaalikonstruktivistinen oppimiskäsitys, dialogisuus, ratkaisukeskeisyys ja narratiivisuus, sosiodynaaminen ohjaus, integratiivinen perheterapia ja kiintymyskeskeinen kehityspsykoterapia, DKT:n taitokoulu ja mindfulness, tunnekasvatus (SEL), sekä kokemuksellinen oppiminen, elämys- ja Montessori-pedagogiikka. (EASEL Training Oy 2015).

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tässä kappaleessa esittelen käyttämiäni tutkimusmenetelmiä ja perustelen niiden analysointia ja käyttöä opinnäytetyössäni.

4.1 Havainnointitutkimus

Osallistuva havainnointi on varsinainen opinnäytetyöni tutkimusaineistoni keruumenetelmä. Sillä tarkoitetaan aineiston keruutapaa, jossa tutkija tavalla tai toisella osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan.

Havainnointi poikkeaa normaalista jokapäiväisestä arkielämän tarkkailusta ainakin neljällä eri tavalla:

1. Havainnoija toimii itselleen vieraassa ympäristössä, jossa hänellä ei ole asemaa.
2. Yhteisön jäsenet keskittyvät koko ajan omiin tehtäviinsä pystymättä itse tarkkailuun.
3. Tutkija havainnoi ja tallentaa keräämänsä tiedot systemaattisesti.
4. Tutkijalla on erityinen ammattitaito havainnointiin ja analysointiin. (Eskola & Suoranta 1999, 99-100.)

Osallistuvasta havainnoinnista kerrottiin etukäteen kaikille ryhmän jäsenille, lisäksi kaikkien ryhmää järjestävien organisaatioiden kanssa on tehty tutkimuslupahakemus. Ryhmäläisille kerrottiin, ettei heidän nimiään julkaista opinnäytetyössä, eikä heitä voi muutenkaan tunnistaa tutkimuksesta. Kaikki aineisto tullaan hävittämään asianmukaisella tavalla, niin etteivät ne päädy ulkopuolisten käsiin. Havaintojeni pohjalta kirjoitin jokaisesta ryhmäkerrasta päiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjoitin ryhmäkerran kulun mahdollisimman tarkasti sekä merkitsin muistiin asioita, mitä havaitsin kussakin ryhmäläisessä tai heidän välisessä kanssakäymisessään. Muistiinpanojen apuna toimi myös ryhmässä jaettu materiaali: tehtävät jotka tehdään ryhmässä sekä ns. kotitehtävät. Tämä materiaali (joka pääosin peräisin Voimaneidot julkaisusta) toimii siis erinomaisena lisämateriaalina. Itse ryhmän aikana en kirjoittanut paljoakaan muis-

tiinpanoja itse tapahtumista vaan keskityn havainnoimaan. Mielestäni tämä toimi hyvin näin pienessä ryhmässä, jossa siis vain 4 jäsentä. Mikäli ryhmässä olisi enemmän jäseniä, muistaminen olisi ollut varmasti hankalampaa. Varsinkin hevosten kanssa työskennellessä ei olisi ollut luontevaa olla paperin ja kynän kanssa tarkkailemassa toimintaa, uskon myös että muistiinpanojen kirjoittaminen olisi häirinnyt ryhmäläisten keskittymistä. Havaintojen analysointi tapahtui kirjoittamalla havainnot tiivistettyyn muotoon eli siten että niitä peilataan esim. teemahaastattelu kysymyksiin. Pyrin siis poimimaan havainnointi materiaalista samoja asioita kuin haastattelussa painotetaan. Esim. tunnetaitojen vahvistuminen, omat rajat, voiman tunne, itsetunto, eläimen vaikutus tai tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, haltuunotto ja ilmaisu. Opinnäytetyössäni peilaan näitä asioita myös tietopohjaan. Lisäksi havainnointi materiaali toimii myös sellaisenaan, joitakin asioita voidaan nostaa ihan yksittäisinä mielipiteinä tai kokemuksina esille.

Mainittakoon, että hevosten kanssa työskennellessä havainnointini oli osittain rajoitettua, eli en voinut havainnoida ryhmäläisten toimintaa ihan vierestä kaikissa yksilöharjoituksissa, mitkä tapahtuivat siis hevosaitauksissa. Tähän syynä oli se, että ryhmäläisille haluttiin taata rauhalliset työskentelyolosuhteet ja antaa tilaa käsitellä omia tunteita ja niihin liittyviä ehkä vaikeitakin asioita. Ryhmäläiset olivat siis yleensä hevosaitauksessa kahden EASEL® ohjaajan kanssa. Seurasin tapahtumia siis aitauksen reunalta, kuulematta mitä he keskustelevat. Jälkeenpäin toki ryhmäläiset halutessaan kertoivat siellä tapahtuneista asioista ja tuntemuksista mitä heissä heräsi.

4.2 Haastattelu

Juhani Aaltola ja Raine Valli toteavat kirjassaan Ikkunoita tutkimusmetodeihin (2007, 25), että haastattelun idea on yksinkertainen, kun halutaan tietää mitä joku ajattelee jostakin, kysytään sitä häneltä. Kyseessä on siis eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavan mielipiteet tutkittavaan asiaan. Otin haastattelun opinnäytetyöni menetelmäksi siitä syystä, että esimerkiksi kyselylomake ei anna mielestäni tarpeeksi tietoa tästä ryhmätyöskentelystä. Kyselylomakkeella ei mielestäni saada yhtä 'laajoja' ja 'syvällisiä' vastauksia kuin haastatte-

lussa, jossa haastateltava voi vapaammin ja monisanaisemmin kertoa ajatuksistaan, kuin ehkä kirjoittaessaan paperille vastauksia.

Haastateltavan on siis mahdollista tuoda paremmin esiin mielipiteensä sekä ennen kaikkea kokemuksensa. (Aaltola & Valli 2007, 26-27.) Koska Hevosvoimaneidot-ryhmässä harjoitellaan tunnetaitoja, on niiden ilmaiseminen myöskin monelle ryhmäläiselle haastavaa ja näin ollen haastattelu on sitäkin kautta perusteltua.

Koska olin myös itse mukana Hevosvoimaneidot-ryhmässä, oli myös erittäin luontevaa haastatella ryhmän jäseniä. Tulimme tutuiksi näiden 10 ryhmäkerran aikana ja koin että haastattelutilanne oli luottamuksellinen ja turvallinen myös tästä syystä.

Haastattelun kysymykset tulee laatia mielestäni hyvin lyhyiksi ja yksinkertaisiksi, ilman että ne mitenkään johdattelevat tai määrittävät vastauksen suuntaa.

Pattonin (Aaltola & Valli 2007, 54) mukaan oikeasti avoin kysymys ei tee etukäteen oletuksia tunne- tai ajatusulottuvuuksista, joita haastattelija tuottaa. Tämä on mielestäni tärkeää pitää mielessä tämän kaltaisessa haastattelussa. Lisäksi riittävän avoimet kysymykset jättävät myös tilaa lisäkysymyksille, joita voi nousta haastattelun aikana, näitä toki mietittävä jo etukäteen mitä ne voisivat mahdollisesti olla?

Haastattelussa ongelmakohtia voi olla ns. puheen rönsyily. Tässä kohtaa auttavat ehkä omat muistiinpanot haastattelukysymyksistä ja taktiikka, jolla aina rönsyilyn jälkeen palataan itse aiheeseen. Rönsyilyn kautta haastateltava kuitenkin etenee niihin aiheisiin, joista hän haluaa puhua ja jotka ovat hänelle tärkeitä. (Aaltola & Valli 2007, 55-56.) Toinen ongelmakohta haastattelua käytettäessä voi myös olla haastateltavan hetkinen tunnetila. Mikäli haastateltavalla sattuu ns. huono päivä, se voi vaikuttaa merkittävästi haastattelun tuloksiin. Ihannetilanne olisi ns. neutraali olotila, jolloin haastateltavalla ei olisi sillä hetkellä mitään suurempaa tunnelatausta niin positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Tämä on kuitenkin aivan sattumaa, millainen tunnetila kullakin sattuu haastattelupäivänä olemaan ja tämä asia vaikuttaa ihan kaikissa tutkimusmenetelmissä. Toki ehkä tutkimusmenetelmäni aihe on herkkä ns. huonolle päivälle.

Haastattelun analyysin tehtiin vertailemalla vastauksia toisiinsa ja etsimällä samankaltaisuuksia, joista voidaan sitten tehdä päätelmä, mitä enemmistö on mieltä jostain asiasta. Tutkimuksessa voidaan nostaa esiin myös yksittäisiä mielipiteitä, onhan ryhmän koko erittäin pieni. Yksittäisellä mielipiteellä ja tuloksella on myös merkitystä,

koska kyseessä jokaisen yksilön kokemus asioista ja silläkin on jo sinänsä riittävä painoarvo ryhmän tavoitteiden onnistumisessa.

Analyysin tekemisessä on lukuisia riskejä. Haastattelutilanne perustuu kahden ihmisen väliseen vuorovaikutukseen, joten haastattelijan on ehkä mahdoton pysyä kaikkien haastateltavien kanssa yhtä neutraalina ja objektiivisena. Haastattelijan haaste onkin pysyä objektiivisena kaikille asioille, eikä vain niille joita itse pitää tärkeinä. Haastattelijan tulisikin pysyä mahdollisimman avoimena, läsnäolevana ja rehellisenä haastattelutilanteessa. (Aaltola & Valli 2007, 57.) Haastattelujen litterointi pitää mielestäni tehdä valikoidusti omia havaintoja ylöskirjaten. Litteraatio on tässä analyysissä ennen kaikkea muistamisen ja yksityiskohtien havaitsemisen apuväline. Tarkkuustaso ei mielestäni tarvitse olla korkea suhteessa esim. ääntämykseen, äänenvoimakkuuteen, koska ne eivät tuloksien kannalta ole keskeisiä, vaan miten haastateltava on jonkin asian kokenut. (Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010, 274.) On hyvä myös muistaa että aineiston purkamista koskevat ratkaisut heijastavat tutkijan teoreettista esiyymmärrystä ja oletuksia tutkittavasta ilmiöstä ja siitä millä tasolla sitä on mielekästä lähestyä. (Ruusuvuori, Nikander, Hyvärinen 2010, 433.)

4.3 Kyselylomaketutkimus

Hevosvoimaneidot –ryhmässä käytetty kyselylomake oli laadittu Oiva tupa kaikkien Ilona –hankkeen toimesta, raportointia ja hankkeen ym. suunnittelua ja tilastointia varten. Koska ryhmässä oli jäseniä vain neljä kappaletta, en tehnyt tästä kyselylomaketutkimuksesta varsinaista aineiston analyysia, vaan otin sen opinnäytetyöhöni lähinnä haastattelua ja osallistuvaa havainnointia tukevaksi osaksi. Kyselylomake on siis tuotu tässä opinnäytetyössä esille lähinnä raportointia muistuttavalla tavalla. Mielestäni näin pienen ryhmän kyselyaineiston analysointi, tutkimuskysymyksenikin huomioiden, ei ollut tarpeellista, koska kuitenkin opinnäytetyöni ns. päätutkimusmenetelmä on osallistuva havainnointi. Mikäli kyseessä olisi ollut paljon suurempi ryhmä, olisi kyselylomaketutkimuksen aineiston analyysi toki tarpeellinen ja myös edellytys luotettaville tutkimustuloksille.

Kyselylomaketutkimus on ns. perinteinen tapa kerätä aineistoa. Kyselylomakkeen huono puoli on se, että kysymyksiin ei välttämättä jakseta vastata niin pitkästi kuin esim. haastattelussa, koska kyseessä oma kirjallinen tuotos. Tunnetaitotyöskentelyn ollessa teemana uskon että haastattelu toimii paremmin, mutta kyselylomake toimii siis tässä tapauksessa hyvänä apuna ja täydentäjänä tuloksia yhteen vedettäessä.

5 HEVOSVOIMANEIDOT -RYHMÄN TOTEUTUS

Keväällä 2015 noin 20 -vuotiaalle nuorille naisille suunnattuun kohdennettuun Hevosvoimaneidot -ryhmään osallistui neljä henkilöä. Iältään he olivat 20–23 –vuotiaita. Hevosvoimaneidot kokoontuivat kerran viikossa 2-3 tuntia. Ryhmäkertoja kevään aikana järjestettiin 10 kertaa.

Ohjaajina toimivat psykologi, EASEL® -ohjaaja, EASEL® Coach – työnohjaaja Tua Seppälä (Tmi Laukin Aika) sekä tyttö- ja naistyön ohjaaja Oiva ja Ilona –hankkeesta. Ryhmä kokoontui sekä Huhtasuon terveysasemalla että Tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla. Seuraavissa kappaleissa kerron tarkemmin ryhmän tavoitteista ja ryhmän työskentelystä eri ryhmäkerroilla.

5.1 Ryhmän tavoitteet

Hevosvoimaneidot ryhmän tavoitteena oli tarjota keinoja vahvistaa ja lisätä nuorten naisten voiman tunteeseen liittyviä tunteita, omien rajojen tunnistamista ja asettamista turvallisessa ja luottamuksellisessa naisryhmässä. EASEL®:n erityispiirteet eläinavusteisessa tunnetaitotyöskentelyssä yhdistettynä Voimaneito -ryhmämallin herkkyyteen naiseudelle ja toiminnallisiin menetelmiin nuorten naisten voiman tunnistamisen ja ilmaisemisen haasteille, saatiin tuloksena motivoiva ja turvallinen, mutta samalla haastava ryhmätyömuoto nuorten naisten tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja toimintakyvyn lisäämiseksi.

5.2 Ryhmän työskentelystä ja ryhmäkertojen kulku

Hevosvoimaneidot ryhmä kokoontui siis 10 kertaa kevään 2015 aikana. 4 kertaa Huhtasuon terveysaseman tiloissa ja 5 kertaa tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla. Viimeisellä 10. kerralla ryhmä kokoontui Vaajakosken Naissaareissa kahvittelun ja

yhdessäolon merkeissä. Huhtasuon terveysasemalla kokoonnuttaessa ryhmä teki Voimaneidot – menetelmän mukaisia harjoituksia, kun taas tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla näiden samojen harjoitusten kanssa oli myös hevosen kanssa työskentelyä EASEL®:n periaatteiden mukaisesti. Jako näiden kahden menetelmien välillä tehtiin siitä syystä, että hevonen oli käytettävissä vain Tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla, mutta myös siitä syystä että, ohjaajilla oli molemmilla eri koulutukset näihin menetelmiin (Voimaneidot ohjaaja koulutus Ilonan tyttö- ja naistyöntekijällä sekä Tmi Laukin Aika ohjaajalla EASEL® valmentajakoulutus).

Ryhmä aloitti yleensä ns. kuulumiskierroksella, joka toteutettiin yleensä kuvakorttien avulla. Jokainen sai valita mieleisensä kortin ja kertoa esim. mitä edelliseltä kerralta oli jäänyt mieleen ja mitä juuri tänään kuului. Ryhmän sääntöihin ja periaatteisiin kuului, että jokainen sai kertoa juuri sen verran tai ei mitään, kuin mitä halusi. Ryhmäkerta päättyi yleensä myös kuvakorttien avulla tehtyyn ns. fiiliskierrokseen.

Ryhmän ensimmäisellä kerralla sovittiin myös säännöistä, joita ryhmäläiset kaikki sitoutuivat noudattamaan. Näitä olivat esim. luottamuksellisuus, toisten kunnioittaminen ja vapaaehtoisuus. Myös hevosen kanssa työskentelystä sovittiin omat säännöt, joita olivat mm. omien rajojen kunnioitus ja kuunteleminen, hevosen kunnioitus ja ohjaajan ohjeiden noudattaminen hevosaitauksessa.

Ensimmäisellä kerralla Huhtasuon terveysasemalla sekä toisella kerralla Tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla ryhmä teki erilaisia tutustumisharjoituksia, niin toisiin ryhmäläisiin kuin ratsutilalla itse hevoseen. Moni ryhmäläinen kertoi että ryhmässä olo jännittää ja on vaikeaa. Oman mielipiteen kertominen koettiin vaikeaksi.

Hevosen kanssa tehdyt harjoitukset tapahtuivat siten, että kukin ryhmäläinen meni vuorollaan hevosaitaukseen ja sai itse päättää, kuinka lähelle hevosta menee ja koskeeko ollenkaan hevoseen. Osalle hevonen oli pelottava ja jännittävä, osalle oli helppoa mennä hevosen luo.

Seuraavilla kerroilla niin Huhtasuolla kuin hevosten kanssa työskennellessä tunteiden tunnistamisesta sekä tunnistamattomista tunteista keskusteltiin erilaisen harjoitusten avulla. Missä eri tunteet tuntuvat, voiko omiin tunteisiin vaikuttaa jne. olivat myös harjoitusten ja keskustelujen aiheina. Muita teemoja oli myös ystävät, kateus, omat rajat ja niiden pitäminen, omat voimavarat ja niiden tunnistaminen.

Hevosaitauksessa jokainen ryhmäläinen työskenteli yleensä yksi kerrallaan, ohjaajan kanssa. Minun roolini oli tarkkailla aidan toiselta puolelta. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, en siis päässyt havainnoimaan ihan vierestä, miten kukin ryhmäläinen työskenteli aitauksessa, enkä siis esimerkiksi kuullut mitä ohjaaja ja ryhmäläinen puhuivat ja keskustelivat. Jo etukäteen sovittiin näin, että minä olen hieman kauempana, siitä syystä että läsnäoloni olisi varmasti häirinnyt ryhmäläisen keskittymistä omaan työskentelyynsä.

Yleensä jokainen ryhmäläinen teki hevosen kanssa hieman erilaisen harjoituksen, kunkin ryhmäläisen omista tarpeista ja voimavaroista lähtien. Joillekin harjoitus oli hevoseen tutustumista, joillekin sen kanssa leikkimistä tai harjaamista. Muutama harjoitus tehtiin kaikille samanlaisena ja yhden kerran koko ryhmä oli yhtä aikaa aitauksessa. Harjoitukset hevosen kanssa liittyivät yleensä siihen, että hevosen kanssa yritettiin päästä ikään kuin samaan tunnetilaan, neutraaliin levolliseen ja rentoutuneeseen tunnetilaan. Tässä harjoiteltiin siis sitä, että omaa tunnetilan voi tunnistaa ja sitä voi kontrolloida ja muuttaa tarvittaessa.

Jokaisella ryhmäkerralla ryhmäläiset saivat myös kotitehtäviä, joiden aiheena olivat mm. omien voimavarojen ja vahvuuksien pohdinta, ei-sanan sanominen pohdi missä tilanteissa se on vaikeaa) sekä tunnepäiväkirjan pito. Kotitehtäviä ei tarkistettu seuraavilla kerroilla, vaan ne olivat jokaiselle itselleen vapaaehtoisia pohdinta tehtäviä, joihin pystyi tarvittaessa palaamaan myöhemminkin, jos ei ryhmän aikana nähin jakanut tai pystynyt syventymään.

Viimeisellä ryhmäkerralla ei tehty mitään harjoituksia vaan vietimme iltapäivän Vaajakosken Naissaarella luontoa ja vesistöä ihailien sekä kahvitellen, samalla vaihtaen ajatuksia ryhmän toiminnasta ja tulevaisuuden suunnitelmista.

6 TULOKSET

Seuraavassa kappaleissa esittelen tutkimustuloksia ryhmän toiminnasta ja tavoitteiden toteutumisesta. Opinnäytetyössäni tarkastelen tuloksia siis kyselylomaketutkimuksen, haastattelututkimuksen sekä havainnointitutkimuksen kautta.

6.1 Havainnointi tutkimustulokset

Havainnointi tutkimustulokset perustuvat siis kaikkien ryhmäkertojen jälkeen tekemiini päiväkirjamerkintöihin, joihin kirjasin mahdollisimman tarkasti omat havaintoni ja huomioni ryhmän aikana tapahtuneesta toiminnasta. Havainnoinnin pohjana on myös tietoperusta Voimaneidot- ja EASEL®- menetelmistä sekä Hevosvoimaneidot ryhmän ohjaajien kanssa käytyt keskustelut ja pohdinnat.

Vaikka ryhmän alkaessa moni kertoi, että oman mielipiteen ilmaiseminen ja yleensä ryhmässä oleminen on vaikeaa ja hankalaa, tämä ei mielestäni näkynyt paljoa ryhmän toiminnassa. Varmaankin se, että ryhmässä oli vain 4 jäsentä, edesauttoi luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin syntymistä varsin nopeasti. Tällöin vaikeistakin asioista puhuminen ryhmässä sekä yleensä oman mielipiteen ilmaiseminen oli ehkä helpompaa.

Myös se seikka, että kaikki ohjaajat osallistuivat (hevosen kanssa työskentelyä ja joitakin muita harjoituksia lukuun ottamatta) kaikkiin harjoituksiin itse, oli mielestäni luottamuksellisuutta ja turvallisuutta edistävä asia. Opiskelijan ja tarkkailijan roolissa minä olin myös usein se, joka suoritti tehtävän ensin ja näin pystyin ehkä siirtämään ryhmäläisiltä liikoja paineita `ensimmäisenä olemisesta`.

Ryhmän alkaessa kaikki jännittivät hevosen luo menemistä. Tätä prosessia oli hienoa päästä seuraamaan, kuinka paljon eri asioita se sisälsi. Ensimmäistä kertaa hevosaitaukseen mentäessä saimme todeta, miten hienosti jokainen ryhmäläinen pystyi ja ennen kaikkea uskalsi noudattaa ja kunnioittaa omaa tahtoaan siitä, kuinka lähelle

hevosta menee. Tämä oli mielestäni mahdollista vain taitavien ohjaajien ja luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin vallitessa. Kaikille korostettiin juurikin sitä, että itse sai ja piti päättää mitä haluaa ja uskaltaa.

Ohjaaja oli myös kertonut ennen hevosaitaukseen menoa ryhmäläisille tietoperustaa siitä, miten ihminen ja myös hevonen oppii uusia asioita. Oppiminen tapahtuu siis kun poistumme mukavuusalueeltamme siedettävälle epämukavuusalueelle, menevätkään stressialueelle. Jos menemme siis stressialueelle, oppimista ei enää tapahdu. Tämä tieto ja pohdinta oli ennen aitaukseen menoa varmasti meille kaikille tärkeää ja aihe nousikin esille monesti jälkeen päin ryhmäläisten puheissa ja pohdinnoissa.

Oma havaintoni oli tästä ensimmäisestä hevoseen tutustumiskerrasta, että kaikki ryhmäläiset olivat hyvin helpottuneita siitä, että saivatkin itse päättää menevätkö hevosen luo vai eivät. Eräs ryhmäläinen mainitsi, että 'tämä oli uusi asia' ja uskon että hän tarkoitti nimenomaan sitä, että ohjaaja korosti moneen kertaan itsensä kuuntelua ja sitä ettei pidä ajatella mitä muut sanovat tai ajattelevat, vaan että ryhmässä tehdään asioita vain ja ainoastaan oman itsensä vuoksi.

Seuraavilla kerroilla Huhtasuon terveystieteiden keskuksessa ja Tmi Laukin Aika tiloissa maaseudulla ryhmä teki erilaisia harjoituksia Voimaneidot –menetelmän materiaaliin pohjautuen.

Yksi harjoituksista oli Voimasanojen nelikenttäharjoitus. Tässä harjoituksessa ja kaannuimme kahteen ryhmään, jossa meillä oli käytössä paperilla oleva voimasanatnelikenttä (Lankinen 2011, 128). Nelikentässä on nimensä mukaisesti jaettu neljään osioon: Eteenpäin meneminen ja elämän voima, rajan vetäminen ja suojeleminen, seksuaalinen voima ja vallan tavoittelu ja tuhoavuus. Jokaisella ryhmällä oli myös paperista leikattuja sanoja, jotka piti sijoittaa mielestämme oikeaan kenttään. Näitä sanoja olivat mm. arvokkuus, anteeksiantamus, epäoikeudenmukaisuus, halu, hellä, himokas, inhoava, ikävystynyt, intohimoinen, kyllästynyt, katkera, kunnioittava, kyyninen, loukkaantunut, naisellinen, oikeudenmukainen, puolustushaluinen, pettynyt, päättäväinen, rohkea, raivostunut, riehakas, seksuaalinen värinä, sisukas, suuttunut, taistelunhaluinen, torjuva, vapaa, vihamielinen, verevä, ylpeä, äreä.

Voimasanojen nelikenttää voidaan selittää myös alla olevan kaavio 2 avulla:

Eteenpäin meneminen ja elämänvoima		Seksuaalinen voima ja sukupuoliuus
Nämä tunteet ovat läsnä, kun pyritään. Nämä tunteet ovat läsnä saavuttamaan itselle tärkeitä päämääriä tai iloitaan niiden saavuttamisesta. Tämän osion voimaan tunteet tuovat elämäniloa ja voimaannuttavat.		Nämä tunteet ovat läsnä seksuaalisessa kasvussa, oman sukupuolisen identiteetin rakentumisessa sekä parisuh-teessa. Aikuisen naisen seksuaalinen voima on väkevä. Sen vapautu-essa nainen oppii ottamaan vastuuta omasta seksuaalisesta hyvinvoinnistaan.

----- VOIMASANAT -----

Rajan vetäminen ja suojele		Vallan tavoittelu ja tuhoavuus
Näitä voiman tunteita joutuu välillä imaisemaan voimakkaasti. Ne viestittävät siitä, että rajat on ylitetty tai niitä ollaan ylittämässä.		Tämän osion voiman tunteet ovat vaikeita, koska ihmisellä on luontai-nen halu hyvään. Tunteiden seurauksena saattaa kuitenkin vahingoittaa toista, ellei tunteista ole tietoinen. Osa näistä tunteista on erilaisia turhaumia ja jotkut saattavat latistaa lähiympäristöstä-kin luovuuden ja innostuksen.

(Lankinen 2011, 128.)

Ryhmässä mietimme siis mihin nelikenttään kyseinen sana sopisi, sen pystyi myös laittamaan keskelle eli kaikkiin kuuluviksi tai vaikkapa kahteen kenttään kuuluvaksi. Jokaisesta sanasta keskusteltiin ja yhteisellä päätöksellä sana sijoitettiin nelikenttään. Tämä tehtävä oli erittäin mielenkiintoinen, pian selvisi, että yhdellä sanalla voi olla hyvin monta merkitystä.

Keskusteluissa nousi esiin se, että monesti tunteita ajatellessamme emme välttämättä tunnista kaikkia tunteita, mitä on ikään kuin jonkin tunteen 'takana'. Keskustelimme siitä, miten esim. sanan pettynyt 'takaa' voi löytyä tunnesanat pelko (hylätyksi tulemisesta), kateus tai vihainen. Tämä tehtävä herätti ryhmäläisissä siis paljon ajatuksia ja pohdintaa.

Eräällä ryhmäkerralla oli aiheena oman itsensä tarkastelu, miten näkee itsensä ns. ytimen ja toisaalta, mitä ajattelee toisten odottavan olevan. Jokainen ryhmäläinen sai askarrella lehdestä kuvia leikaten tai piirtäen ym. työn, joka kuvasi tätä ydintä ja ulkopuolella olevia odotuksia. Tämä tehtävä oli ryhmäläisistä kiinnostava ja he uppoutuivat innokkaasti kukin oman ydinkuvan tekemiseen. Töiden valmistuttua jokainen sai kertoa omasta työstään. Moni ryhmäläinen kuvasi muiden odotuksia mm. siten, että heiltä odotettiin ulkonäöllisiä asioita, pärjäävyyttä, ahkeruutta, sosiaalisuutta ym. asioita. Lopuksi ohjaaja antoi tehtäväksi repiä työn ympäriltä pois muiden odotuksia kuvaavat asiat. Tämä koettiin hyvin vapauttavaksi ja voimaannuttavaksi asiaksi.

Yksi mieleenpainuvimmista ryhmäkerroista oli ns. Ärjy kerta. (Lankinen 2011, 88-89). Tässä tehtävässä tavoitteena oli voimantunteiden tunnistaminen kehossa sekä oman tahdon ilmaisemisen harjoittelu. Harjoitus tehtiin pareittain ja tehtävänä oli käskeä ja pistää vastaan. Parit seisoivat vastakkain lattialla ja käskyt sekä vastaansanomien suoritettiin kovalla äänellä, jopa ärjymällä. Käskyparit olivat: Ota! – En ota! Tule! – En tule! ja Mene! – En mene! .

Jokainen käskypari tehtiin vaihtamalla käskijää ja vastaan sanojaa. Tehtävä otettiin vastaan yllättävän hyvin, mietimme ohjaajan kanssa etukäteen, että tämä voi olla hyvin rankka harjoitus ryhmäläisille, juurikin siitä syystä että moni oli kertonut miten ryhmässä oman mielipiteen sanominen on vaikeaa ja ei-sanon sanominen erityisesti. Ehkä tehtävä oli kuitenkin helpompi suorittaa, koska se oli puhtaasti improvisaatioon

perustuvaa, eikä kenellekään oikeasti sanottu vastaan ja huudettu. Silti oman äänen korottaminen vieraille voi olla hyvin hämmentävä kokemus.

Ryhmäläiset lähtivät siis hyvin innokkaina suorittamaan tätä tehtävää ja kovaa sekä voimakasta ilmaisua nähtiin ja kuultiin ryhmässä. Ryhmäläiset kertoivat tehtävän päätyttyä, että ärjyminen ja sen harjoittelu oli erittäin vapauttavaa ja myös voimaannuttavaa. Moni silti epäili, riittäisikö rohkeus oikeassa tilanteessa näin voimakkaaseen itsensä ilmaisuun. Itse olin joidenkin ryhmäläisten kohdalla positiivisesti yllätynyt, miten rohkeasti he uskaltoutuivat heittäytyä tähän harjoitukseen ja tehtävään.

Hevosen kanssa työskenneltiin siis noin joka toisella ryhmäkerralla. Ensimmäinen kerta hevosaitauksessa, jota jo kuvasin edellä, oli siis lähinnä tutustumista hevoseen. Seuraavalla kerralla ratsutilalla kaikki menivät yksi kerrallaan hevosen luo, ohjaajan ollessa tietysti myös paikalla aitauksessa. Taas jokainen sai päättää miten lähelle hevosta uskaltautuu. Tällä kertaa hevosen luo menivät myös he, jotka eivät ensimmäisellä kerralla sitä tehneet. Tämä oli heistä erittäin hieno kokemus ja he olivat myös hyvin ylpeitä itsestään. Osaa jännitti vielä kovasti aitaukseen meno, mikä näkyi myös hevosen käytöksessä, se ei tullut ihmisten luo vaan vetäytyi aitauksen toiseen nurkkaan. Ohjaajan avustuksella nämä ryhmäläiset muuttivat omaa tunnetilaansa rentoutuneemmaksi ja tämä näkyi taas hevosen käytöksessä. Osa ryhmäläisistä teki hevosen kanssa porkkanan piilotus harjoituksia eli ryhmäläinen piilotti pressukan alle maahan porkkanan paloja ja hevonen etsi niitä. Tämä oli myös mielenkiintoista seurattavaa, miten ryhmäläiset osasivat ottaa hevoseen kontaktia ja saada tehtävän suoritettua ilman että hevonen olisi esim. napannut porkkanat ennen kuin ne kerittiin piilottaa pressun alle.

Edellä mainittua harjoitusta hieman vastaava, pidä porkkanat itselläsi –harjoitus oli myös yksi mieleenpainuvimmista niin itselle, kuin kaikille ryhmäläisillekin. Tehtävänä oli siis pitää itsellä sankoa, missä on porkkanoita, niin ettei hevonen pääse ottamaan niitä ennen kuin saa siihen luvan. Tässä harjoituksessa oli tavoitteena omien rajojen pitäminen ja niiden ilmaiseminen. Vastassa oli lähes 500 kg painava hevonen. Joillakin ryhmäläisillä oli alkuun pieniä vaikeuksia pitää sankoa itsellään, hevosen pyrkiesä ottamaan porkkanoita. Ohjaajan avustuksella ja ohjeilla jokainen kuitenkin suoriutui tästä tehtävästä erinomaisesti ja hevonen tyytyi siihen, ettei saanutkaan heti ottaa

porkkanoita. Moni kertoi olevansa yllättynyt, että pystyi tähän. Pohdittiin myös sitä, ettei hevonen jäänyt ns. kantamaan kaunaa tästä ryhmäläisen ratkaisusta, vaan tyyneesti totteli ihmisen ei- sanaa ja käskyjä pysyä loitolla porkkanoista. Osa ryhmäläisistä pohti, että usein itse ajattelemme omaa mielipidettämme ilmaistessamme, että toinen osapuoli suuttuu tai loukkaantuu. Näin ei käynytkään hevosen kohdalla, joten voisiko olla mahdollista, ettei niin aina käy ihmistenkään kanssa? Monesti siis teemme valintoja pohjautuen siihen, miten oletamme toisten reagoivan, eivätkä päätökset siis perustu omaan tahtoon tai mielipiteeseen. Tehtävän suorittaminen herätti siis paljon ajatuksia ryhmäläisissä ja he olivat kaikki iloisia ja yllättyneitäkin tehtävän onnistumisesta.

Hevosen kanssa suoritettavat tehtävistä monet olivat siis omien rajojen ja mielipiteen ilmaisuun liittyviä harjoituksia, kuin taas myös oman tunnetilan tunnistamiseen ja tarvittaessa sen muuttamiseen tähtääviä. Oli erittäin hieno seurata hevosen käytöstä jokaisen ryhmäläisen kohdalla, miten se omalla kehonkielellään ikään kuin tulkitsee aitauksessa olevien ihmisten tunnetiloja ja niiden muutoksia. Hevosen korvien ja pään asento, kuten koko kehon asento vaihtelivat sen mukaan mitä aitauksessa tapahtui. Ohjaaja tuki ja ohjasi ryhmäläistä havaitsemaan näitä merkkejä hevosen käytöksessä.

6.2 Haastattelun tutkimustulokset

Tein haastattelututkimuksen jokaiselle ryhmäläiselle haastatteleamalla heitä henkilökohtaisesti. Kysymykset olivat kaikille samat ja haastattelu toteutettiin ryhmän päätyttyä seuraavalla viikolla. Haastattelut kestivät noin 30 min jokaisen ryhmäläisen kohdalla ja koska olin ollut koko ryhmän ajan mukana toiminnassa, kaikki haastateltavat tunsivat minut hyvin ja näin ollen luottamuksellinen ja rento ilmapiiri vallitsi haastattelutilanteessa. Haastattelukysymyksiä oli 9 kappaletta (LIITE1). Raportoin jokaisesta haastattelukysymyksestä erikseen yhteenvedon ryhmäläisten vastauksista, ilman että kukaan olisi kuitenkaan tunnistettavissa, kenen vastauksesta tai mielipiteestä on kyse.

Tavoitteista ja odotuksista kysyttäessä osa ryhmäläisistä toivoi itsetunnon kohoamista, ei- sanan sanomisen harjoittelua, rajojen löytämistä. Ryhmältä odotettiin, että sen toiminta olisi luottamuksellista ja avointa. Ryhmän toiminnalta odotettiin myös että oppisi yleensä toimimaan muiden kanssa ryhmässä. Osa kuitenkin kertoi, ettei odotuksia ryhmän suhteen ollut.

Omien tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä tai haltuunoton parantumisesta tai edistymisestä kysyttäessä kaikki vastasivat että em. asiat ainakin vähän parantuneet / edistyneet. Ryhmäläiset kertoivat, kuinka erilaisten tunteiden tunnistaminen on parantunut ja helpottunut, `tunteita tulee ja menee, niitä ei tarvitse pelätä`. Harjoitukset ovat käynnistäneet ajatusprosessin, mikä jatkuu.

Omien rajojen tunnistaminen koettiin puolella vastanneista parantuneeksi / edistyneeksi. Heidän mielestään esim. tietyissä tilanteissa uskaltaa sanoa ei ja ryhmäläiset ovat myös tulleet tietoisiksi omaista rajoista ja osaavat myös ilmaista sen muille. Tiedostettiin myös se, ettei kaikkia ihmisiä tarvitse päästää lähelleen, eikä siitä myöskään tarvitse kokea huonoa omaatuntoa. `Olen tullut tietoisemmaksi omista rajoista ja osaan ilmaista sen muille.`, `Tiedostan, että voin hallita itseäni`. Puolet ryhmäläisistä vastasi tähän että omien rajojen tunnistaminen vielä ns. prosessissa ja harjoituksissa pystyy eläytymään ja opettelemaan tätä asiaa.

Voiman tunteeseen liittyvissä taidoissa osa ryhmäläisistä koki että osaavat nyt ikään kuin itsevarmemmin ilmaista itseään ja omia toiveitaan. Tiedostettiin myös se, että itseä voi hallita tunteiden osalta. Osa ryhmäläisistä koki, ettei ole niin alistunut muiden ihmisten edessä kuin aikaisemmin.

Kaikki ryhmäläiset kokivat Hevosvoimaneidot ryhmän luottamukselliseksi, avoimeksi sekä tasavertaiseksi kaikki kohtaan. Koettiin, että ryhmässä sai puhua avoimesti ja juuri niin paljon tai vähän kun halusi. `Sai olla oma itsensä`. Hevosen kanssa työskentelystä kysyttäessä kaikki ryhmäläiset kertoivat aluksi jännittäneensä tai jopa pelänneensä hevosen kohtaamista. Osa ryhmäläisistä koki suurta onnistumisen iloa voittaessaan pelon hevosta kohtaan, `Voittaja fiilis!`. Vallan tunne lisääntyi myös osalla, kun uskalsi toimia hevosen kanssa. Ohjaajan tuki hevosaitauksessa koettiin tarpeelliseksi, tärkeäksi ja hyväksi asiaksi. Hevonen koettiin `hämmäntävän ymmär-

täväksi', voimakkaaksi ja isoksi eläimeksi, jota kuitenkin pystyi kontrolloimaan ja ohjaamaan. 'Hevonen ei arvostele, vaan hyväksyy sellaisena kuin on'.

Yksi ryhmäläinen ei osannut arvioida sitä miten paljon koki hyötyneensä tästä ryhmästä, loput kolme ilmoittivat janan numerot 8 tai 9 eli kokivat hyötyneensä tästä ryhmästä todella paljon.

Parhaaksi asiaksi koettiin hevosen kanssa työskentely, sitä olisi toivottu olevan jopa enemmän. Ihmisten kanssa keskustelu ja harjoitukset koettiin myös hyväksi asioiksi ryhmän toiminnassa. Harjoitukset koettiin monipuolisiksi. Huonoja kokemuksia tai asioita ei noussut esiin kenenkään vastauksista.

Ohjaajat koettiin luotettaviksi, kannustaviksi ja vuorovaikutuksellisiksi. Ohjaajien kanssa oli helppo puhua, omalle itselle ja työskentelylle sai tilaa ja ohjaajat koettiin myös kannustaviksi. Toivottiin, että tällaisia ryhmiä järjestettäisiin vastaisuudessakin.

.

6.3 Kyselylomakkeen tutkimustulokset

Kyselylomaketutkimus kerättiin ryhmäläisiltä toiseksi viimeisellä ryhmäkerralla.

Kaikki neljä ryhmäläistä vastasivat tähän 2015 pidettyyn Hevosvoimaneidot ryhmän kyselyyn.

Kerron omasta mielestäni tärkeimpiä tutkimustuloksia tästä tutkimuksesta, joitakin tuloksia ja yksityiskohtia olen siis rajannut pois. Kuten jo aiemmin mainitsin, en ole tehnyt kyselylomaketutkimuksesta aineiston analyysia millään menetelmällä. Perusteluinani tähän valintaan olivat siis ryhmän varsin pieni koko ja ns. päätutkimusmenetelmän ollessa havainnointitutkimusmenetelmä. Lisäksi kyselylomaketutkimus kysymykset eivät ole laadittu tätä opinnäytetyötä varten vaan hankkeen omiin tarkoituksiin. Myöskään ei olisi ollut järkevää / ryhmäläisiä motivoivaa teetättää kahta eri kyselylomaketutkimusta tästä ryhmästä.

Kyselylomaketutkimus materiaali on siis tässä opinnäytetyössäni vain tukea antavaa informaatiota ryhmäläisiltä tulleesta palautteesta ja varsin raportinomainen.

Lomake oli sähköisessä muodossa ja väittämiin vastattiin valitsemalla omaa mielipidettä vastaava numero:

1= eri mieltä,

2= melko eri mieltä,

3= ei samaa, eikä eri mieltä,

4= melko samaa mieltä,

5= samaa mieltä,

eos= en osaa sanoa.

tai joissakin kysymyksissä oli vastausvaihtoehtoina:

1= kyllä

2=ei

3=en tarvitse

4= en ole tajunnut kysyä

Kaikki ryhmäläiset olivat samaa mieltä (5) siitä että, he kokivat olevansa tervetulleita ryhmään/toimintaan. Ryhmä koettiin mielenkiintoiseksi, yhdessä vietetty aika koettiin mukavaksi sekä mielenkiintoiseksi kolmen ryhmäläisen ollessa samaa mieltä (5) ja yhden ryhmäläisen ollessa melko samaa mieltä (4) em. asioista. Edelleen kaikki neljä ryhmäläistä olivat samaa mieltä, (5) että ryhmässä kunnioitetaan erilaisuutta, halutessani minua kuunnellaan sekä olen voinut olla oma itseni.

Olen saanut kavereita –väittämään yksi vastasi melko samaa mieltä (4), yksi melko eri mieltä (2) ja kaksi ryhmäläistä vastasi tähän en osaa sanoa (eos). Tietoa toiminnasta on helposti saatavilla –väittämään kolme vastasi samaa mieltä (5), yhden ryhmäläisen ollessa melko samaa mieltä (4). Kolme ryhmäläistä oli samaa mieltä (5) väittämästä 'Olen voinut olla oma itseni, yhden ollessa melko samaa mieltä (4) tästä asiasta. Koen, että kykyihini ja taitoihini luotetaan –väittämään vastasi kaksi ryhmäläistä valiten numeron 5 eli samaa mieltä ja kaksi valitsi numeron 4 eli melko samaa mieltä.

Kolme ryhmäläistä oli samaa mieltä (5) väittämästä, että ryhmästä saa halutessaan tukea eri elämäntilanteissa, yksi oli melko samaa mieltä (4). Väittämään saiko ryhmän toiminnasta tukea Itseluottamukseen, itseni tuntemiseen, tunteiden ilmaisemi-

seen, omien rajojen tunnistamiseen sekä uusien näkökulmien saamisesta asioita kohtaan kaikki neljä ryhmäläistä vastasivat kyllä (1).

Väittämään saiko ryhmästä tukea sosiaalisiin suhteisiin kaksi vastasi en ole tajunnut kysyä (4) ja kaksi ei-vastausta (2). Niin ikään väittämään saiko ryhmästä tukea perhesuhteisiin kaksi vastasi kyllä (1) ja kaksi en tarvinnut -vastausta (3).

Ryhmästä saatavaan tukeen seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa kolme arvioi numerolla 3 eli en tarvinnut, yhden ryhmäläisen vastatessa ei (2). Myöskin väittämä saiko ryhmästä tukea kaltoinkohtelun tai kiusaamisen kokemuksiini kaksi vastasi kyllä (1), yksi vastaus ollessa en tarvinnut (3) ja yksi vastaus en tajunnut kysyä (4). Kuten väittämä saiko ryhmästä tukea seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemuksiini kolme vastasi en tarvinnut (3) ja yhden vastauksen ollessa kyllä (1).

Lomakkeen lopussa oli kysymyksiä, joihin sai vastata vapaasti. Saatko ryhmässä tukea, jota et saa muualta? Jos saat, millaista? –kysymyksiin vastattiin mm. 'Voin puhua asioista, joista en pääse muualla puhumaan'. 'Sain, hevonen itsessään antoi.' 'Sai puhua kun ei ollut muita joille puhua.' Kysymykseen 'Koetko saavasi arvostusta ja kunnioitusta ryhmässä?' vastattiin mm. 'Ryhmässä tuntuu että mielipiteeni ja näkemykseni ovat yhtä tärkeitä kuin muidenkin.' 'Kyllä, riittävästi.'

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Hevosvoimaneidot –ryhmän tutkimustuloksia yhteen vedettäessä niin havainnoinnin, haastattelun kuin kyselylomaketutkimuksenkin osalta, voidaan todeta seuraavaa:

Tavoitteisiin päästiin erittäin hyvin. Eläinavusteinen työskentely vaikutti positiivisesti tunnetaitotyöskentelyyn, ryhmän jäseniä pystyttiin siis tukemaan ja ohjaajaan tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja haltuun ottamisen kanssa.

Hevonen koettiin ryhmän toiminnassa mielenkiintoisimmaksi asiaksi, vaikka myös muut harjoitukset koettiin hyviksi.

Eläinavusteisella työskentelymallilla oli positiivista vaikutusta edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmäläiset kokivat ja saivat eläimen kanssa työskentelystä jotain erityistä, mitä muut tehtävät ja harjoitukset eivät voineet tarjota.

Ryhmän toiminnasta jäi hyvin positiivinen kuva ja se oli koettu tarpeelliseksi, luottamukselliseksi ja turvalliseksi. Kaikki kokivat olleensa tervetulleita ryhmään ja sen toiminta koettiin mielekkääksi ja mielenkiintoiseksi. Ryhmässä kunnioitettiin erilaisuutta ja kukin on voinut olla oma itsensä ryhmässä. Kaikki olivat myös yhtä mieltä siitä, että ryhmässä kuunneltiin jokaista.

Jokaisessa ryhmäläisessä oli havaittavissa edistystä ja tietynlaisen prosessin alkamista. Ryhmän jäsenille pystyttiin siis tarjoamaan keinoja omien tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja haltuun ottamiseen.

Itseluottamus, itsetuntemus, tunteiden ilmaiseminen, omien rajojen tunnistaminen sekä uusien näkökulmien saaminen asioita kohtaan koettiin kaikkien ryhmäläisten kohdalla kasvaneen.

Hevosvoimaneidot ryhmälle asetetut tavoitteet toteutuivat siis mielestäni erittäin hyvin, jos tarkastellaan kaikkia käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys oli, miten eläinavusteinen työskentely vaikutti ryhmän jäseniin. Tähän

voidaan siis vastata, että eläinavusteinen työskentely vaikutti positiivisesti tunnetaito-työskentelyyn ja ryhmän jäseniä pystyttiin tukemaan em. tavoitteiden saavuttamisessa. Eläimen, joka tässä ryhmätyöskentelyssä oli hevonen, vaikutus näkyi konkreettisesti tavalla joka kerta ja eläimen kanssa työskentely myös koettiin kaikesta mielekkäämmäksi muista työskentely- ja harjoitustehtävistä.

Kuten moni ryhmäläinen itsekin totesi, Hevosvoimaneidot ryhmä sai jonkinlaisen prosessin liikkeelle ja antoi keinoja tunnetaitojen kanssa työskentelyyn.

Eläinavusteinen työskentelymalli on siis tämän opinnäytetyön tuloksien valossa toimiva menetelmä. Kaija Ikkäheimon toimittamassa kirjassa Karvaterapiaa – eläinavusteinen työskentely Suomessa, EASEL® -menetelmän kehittäjä Mari Louhi-Lehtiö kuvaa eläinavusteista tunnekasvatusta ja terapiaa (toimintaa) sellaiseksi, että sen voidaan ajatella toimivan siksi, että koirat ja hevoset ovat riittävän samanlaisia synnyttääkseen ihmisessä positiivisia tunteita ja pyrkimyksen sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Ikäheimo 2013, 214.) EASEL® -menetelmän teoreettinen pohja perustuukin elementteihin, jotka ovat vuorovaikutteinen, integratiivinen ja kokemuksellinen työmuoto, jotka tiedetään tutkitusti vaikuttaviksi aikuisten ja lasten sosioemotionaalisen oppimisen valmennusohjelmissa sekä eri ohjaus- ja terapiasuuntauksissa.

EASEL®:ssa ohjaajan, asiakkaan ja mahdollisen eläintyöparin välinen suhde on keskeinen, ohjelma strukturoitu ja työskentely tavoitteellista ja arvioinnin kohteena. EASEL®:ssa hyödynnetään aktiivisesti sosiaalisen neurotieteen ja eläinkognitiotutkimuksen tuloksia. (Ikäheimo 2013, 213-214.)

Oma johtopäätökseni ryhmän kestosta on se, että tässä toiminnassa käytetty 10 kerran malli on erittäin toimiva. 10 viikkoa on riittävän pitkä aika prosessin alkuun saamiseksi ja ryhmän muodostumisen kannalta, mutta ei välttämättä ole liian rasittava henkisesti. Jotkut ryhmäläiset toivoivat että ryhmää olisi jatkettu pidempään, mutta uskon, että ryhmän pituuden määrittäminen 10 kertaan on siis perusteltua. Myöskin ryhmäkertojen kesto 2-3 h, oli mielestäni oikein sopiva. Tehtäviin ja harjoituksiin oli aikaa, mutta ryhmäkerta ei kuitenkaan venynyt liian pitkäksi ollen liian kuormittava.

Haastattelututkimuksesta käy myös ilmi, että hevosen kanssa työskentelyä toivottiin enemmän. Se voisikin olla kehitysideana seuraaville Hevosvoimaneidot ryhmille. Hevosen kanssa työskentelyä oli 10:stä ryhmäkerrasta 5:llä ryhmäkerralla. Toki muilla

kerroilla tehdyt harjoitukset olivat kuitenkin ryhmäläisistä erittäin hyviä ja mielenkiintoisia.

Voimaneidot ja EASEL® tunnetaitoalmanakka yhdistettynä on mielestäni erittäin toimiva ja hyvä yhdistelmä. Voimaneidot materiaalin tunnetaitoharjoitukset tukevat EASEL® menetelmän harjoituksia. Voimaneidot materiaali on erittäin hyvä työkalu, sen sisältäessä hyvin yksityiskohtaiset ohjeet ja materiaalin, monen ikäisen tytön ja naisen kanssa tunnetaitoja vahvistavassa työskentelyssä. Voimaneidot harjoitukset ovat sovellettavissa hyvin monenlaiseen ryhmään sekä eri ikäisille ja toimivat siis erinomaisesti tässäkin Hevosvoimaneidot ryhmässä.

Yhteenvetona opinnäytetyöni tutkimustuloksista voin todeta, että Hevosvoimaneidot ryhmä oli erittäin toimiva kokonaisuus. Tehtävät ja harjoitukset koettiin mielekkäinä ja niihin osallistuttiin keskittyneesti ja innostuneesti. Myös vaikeista asioista pystyttiin keskustelemaan ja ennen kaikkea ilmaisemaan oma mielipide. Oman mielipiteen ilmaisemiseen edesauttoi mielestäni ryhmän pieni koko, 4 jäsentä. Seuraavissa Hevosvoimaneidot ryhmissä tulisikin mielestäni edelleen pitää pienestä ryhmäkoosta kiinni, minkä myös uskonkin toteutuvan. Ryhmä koettiin myös luottamuksellisena ja siellä pystyttiin jakamaan omia asioita avoimesti ja rehellisesti. Hevosvoimaneidot tukevat toimintaan oman mielenkiintoisen, jopa jännittävän elementin. Pelon voittaminen koettiin jokaisen ryhmäläisen kohdalla voimaantavaksi ja se antoi rohkeutta niin tehtävien ja harjoitusten, mutta myös normaalielämän haasteiden kanssa työskennellessä.

Muita kehitysideoita tämän ryhmän toiminnalle voisi olla alkuhaastattelun dokumentointi. Nythän kaikki ryhmäläiset kyllä haastateltiin ennen ryhmään pääsyä, mutta sitä ei mitenkään dokumentoitu. Tämä ehdotus siksi, että ehkä tulosten ja vaikutusten arvioiminen voisi tapahtua paremmin. Tämä kysymys nousi siis esiin, kun tarkastelin omia tutkimustuloksiani tästä ryhmätoiminnasta. Toki ryhmän alussa moni kertoi alkutilanteestaan ja tavoitteistaan, miksi oli ryhmään halunnut, mutta näitä en itse tai ryhmän vetäjät kirjannut erityisesti ylös, muutoin kuin itse havainnointipäiväkirjaani. Mutta ehkä hieman laajempi kirjallinen alkukartoitus voisi olla kehittämisideana tälle ryhmälle.

8 POHDINTA

Voimaneidot teoksessa Mari Lankinen kuvaa tietoisuus käsitettä. Se kuvastaa ihmisen tietoisuutta itsestään. Identiteetti, käsitys omasta itsestä kehittyä tietoisuuden kautta. Tietoisuuden kasvattamista taas on tunteiden tunnistaminen. Mitä tietoisempi olet itsestäsi ja tunteistasi, sitä enemmän tulet omaksi itsekseksi. Tietoisuuden kautta mahdollistuu niin ikään tunteiden säätely ja ilmaiseminen (Lankinen 2011, 17).

Tunteiden haltuunotto, mikä oli tämän ryhmätoiminnan yksi tavoitteista, tarkoittaa tunteiden hyväksymistä ja tarvittaessa tunteiden voimakkuuden säätelyä. Mutta vasta tulemalla tietoisiksi omista tunteista, niitä voi säädellä. Vihan ja muihin aggressioon liittyvien tunteiden haltuunotto on erityisesti haastavaa. Erityisesti tytöille ja naisille. (Lankinen 2011, 21-22). Tyttöjen ja naisten rooli kapeus ja aggressioiden kieltäminen yhteiskunnassa näkyy selvästi. Tyttöjä ja naisia ei nähdä monimuotoisina tai moniulotteisina, johon sisältyy myös aggressioiden ilmaiseminen. Kiltiksi naiseksi kuvataan naista, joka pyrkii pitämään voimansa omana tietonaan ja välttämään konflikteja. Tähän malliin tyttöjä aletaan kasvattaa jo lapsesta alkaen. (Lankinen 2011, 37-38.)

Tunnepedagogiikka, josta tässä ryhmätyöskentelyssä on kyse, on menetelmä jossa tarjotaan uusia toimintamalleja aggression ilmaisemiseen, autetaan sietämään epävarmuutta ja muita vaikeita tunteita. Tunnepedagogiikka tarjoaa harjoituksia, jotka vahvistavat tietoisuuden kehittymistä, tukevat itsetunnon kehittymistä ja jotka auttavat löytämään omia vahvuuksia. (Lankinen 2011, 46.) Voidaan myös puhua tunneälystä, jolla tarkoitetaan kykyä havaita ja hallita sekä omia että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun ja toimintaan. Yksilön tunneälyä tarkastellessa se voidaan jakaa viiteen komponenttiin, jotka ovat tietoisuus omista tunteista (taitoa tarkkailla omia tunteita, kykyä ymmärtää miten tunteet vaikuttavat muihin ihmisiin, tunnevaikutusten tunnistamista), tunteiden hallinta (tunteiden käsittelyä tilanteeseen sopivalla tavalla, tunteiden säätelyä), itsensä motivoiminen (tunteiden käyttämistä tuottavasti, palvelemaan tavoitteiden saavuttamisessa), empatia (toisten tunteiden tunnistamista) sekä ihmissuhteiden käsittely ja hallinta (sosiaalisen havaitsemisen taito ja päättely, opittuja ja sosiaalisesti arvostettu taito). (Isokorpi 2003, 60-62.)

Koko Hevosvoimaneidot ryhmätoiminnan ajan ryhmän jäsenet siis työskentelivät omien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja haltuunoton sekä niiden ilmaisun kanssa. Jokaisessa tehtävässä ja harjoituksessa käsiteltiin jollain tavalla näitä em. asioita. Tehtävien ja harjoitusten yhtenä apuvälineenä oli eläin, hevonen. Ryhmän keskusteluissa tuli moneen kertaan esille se, että hevonen koettiin aitona ja rehellisenä ja hevosen koettiin hyväksyvän jokainen ihminen juuri sellaisena kuin on. Tämä oli mielestäni erittäin merkityksellistä ja edes auttoi ryhmäläisiä työskentelyssä. Myös toisten ihmisten avoin ja luottamuksellinen käyttäytyminen oli ryhmän toiminnan kannalta tärkeää. Jokainen pystyi siis työskentelemään ilman paineita siitä, mitä muut tai hevonen heistä ajattelee ja näin itse tunnetaitotyöskentelylle jäi enemmän tilaa.

Haastattelu- ja havainnointitutkimusmenetelmien tuloksista näkyy, että jokainen ryhmäläinen hyötyi tästä ryhmätoiminnasta ja se sai jokaisessa jonkinlaisen prosessin liikkeelle. Jokainen ryhmäkerta oli varmasti enemmän tai vähemmän raskas osallistujille, aiheet ja käsiteltävät asiat eivät aina olleet niitä kaikkein helpoimpia. Käsiteltiin ryhmäkerroilla sellaisia aiheita kuten kateus, aggressioiden ilmaiseminen, omien rajojen tunnistaminen ja pitäminen jne. Tunteiden käsittely vie energiaa ja myös aikaa.

Tunnetaidot ovat koko ihmisen elämän kestävä prosessi, kasvun ketju, jossa jokainen voi kehittyä. Kasvu ja kehittyminen tapahtuvat yksilön edellytysten mahdollistavalla tavalla, johon ei ole yhtä ainoaa kaikille sopivaa mallia. On sanottu, että tunnetaidot ovat parhaimmillaan vasta yli 50-vuotiaana. (Lankinen 2011, 16.)

Ryhmätoiminnan aikana pohdittiin myös tyttöyttä ja naiseutta jonkin verran, juurikin esim. omien rajojen käsittelyn yhteydessä. Naiseus on mielestäni myös oma prosessi, jonka kanssa työskennellään läpi koko elämän. Kasvun edellytykset, omat voimavarat, muiden odotukset sekä vaikkapa median kautta saatava malli, ovat kaikki naiseuden kehitykseen vaikuttavia asioita. Näitä pohditaan erityisesti myös Voimaneidot menetelmässä, mutta niitä ei nyt erityisesti painotettu Hevosvoimaneidot ryhmässä, vaan materiaalista oli poimittu enemmän tunnetaitoja vahvistavia tehtäviä ja harjoituksia.

Johdanto osuudessa mainitsin, että mielestäni tyttöjä ja naisia auttamalla, autamme koko yhteiskuntaa. Tällä tarkoitan sitä, että koska naiset synnyttävät lapsia, myös tätä kautta heidän auttamisensa ikään kuin siirtyy seuraaville sukupolville. Kun siis

autamme tyttöjä ja naisia, autamme samalla heidän vielä mahdollisesti syntymättömiä lapsiaan. Valitettavasti nyky-yhteiskunnassa edelleen mielestäni säästetään liikaa ennaltaehkäisevästä työstä, niin terveydenhuollossa kuin sosiaalityön puolella. Mielelläni siis soisin Tyttöjen ja Poikien Talo –konsepteilla toimivalle nuorisotyölle enemmän resursseja, kuin mitä nyt on myönnetty ja käytössä.

Oli erittäin mielenkiintoista ja antoisaa päästä seuraamaan ja tekemään opinnäyte-työtä Hevosvoimaneidot ryhmän toiminnasta. Molemmat ohjaajat olivat mielestäni erittäin ammattitaitoisia ja osasivat ohjata ryhmää sen tarpeista käsin sekä tarvittaessa muuttaa harjoituksia tilanteen mukaan. Kiitän myös ryhmän jäseniä luottamuksesta, että sain olla mukana heidän matkallaan tunnetaitoja oppimassa. Opin myös itse paljon, niin tunteiden tunnistamisesta ja käsittelystä kuin itse hevosestakin. Koko ikäni hevosten kanssa epäsäännöllisen säännöllisesti touhutessa, sain todeta löytäväni hevosen käyttäytymisestä taas ihan uusia puolia. Erityisesti jäivät mieleen leikit, missä piilotettiin pressun tai ämpärin alle porkkanoita, hevosen innokkaana etsiessä niitä ja vaatien sen jälkeen lisää toimintaa.

Eläin ihmisen opettajana ja ystävänä on mitä parhain. Todellakin, se hyväksyy ihmisen juuri sellaisena kuin on. Eläin on aito oma itsensä ja näin ollen myös ihmisen on sen seurassa ehkä helpompi olla juuri sitä mitä on. Eläin ei kanna kaunaa, ei mieti menneitä tai tulevia, vaan elää hetkessä. Tämä mielestäni yksi suurimmista opeista mitä eläimiltä voi saada. Herkkänä eläimenä hevonen on myös tunnetaitoja harjoittellessa tärkeässä roolissa. Suuren kokonsa vuoksi hevonen myös herättää kunnioitusta, tätä samaa kunnioitusta ihmisten pitäisi harjoittaa myös toisiaan kohtaan, mutta ennen kaikkea itseä kohtaan. Omia tunteita pitäisi oppia kuuntelemaan ja kunnioittamaan, tulla niistä enemmän tietoisiksi ja tätä kautta ehkä saavuttaa omalle mielelle parempi olotila. Hevosvoimaneidot ryhmä on yksi toimintamuoto ja -menetelmä, mikä tukee ja auttaa näiden asioiden käsittelemisessä ja harjoittelussa.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle/ 1 Metodien valinta ja aineiston keruu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cacciatore, Raisa 2010. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. 2.painos. Helsinki: Opetushallitus.

EASEL Training Oy 2015. Miksi EASEL®? Viitattu 7.5.2015.
<http://easeltraining.fi/about/144/index.html?fi>

Eischer, Heli & Tuppurainen, Jonna 2011. Tyttöjen talo on kuin avoin koti. 2. painos. Helsinki: Setlementtinuortenliitto ry.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Honkasalo, Veronika 2011. Tyttöjen kesken. Monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Hoikkala, Tommi & Sell, Anna 2007. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Ikäheimo, Kaija toim. 2013. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Isokorpi, Tia 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Saarijärvi: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Jyvälän Setlementti ry 2013. Toimintakertomus 2013. Viitattu 7.5.2015.
<http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/a51c3d5f8120d8d830916171286d5d09/1440249511/application/pdf/528449/Setlementtiliiton%20vuosikertomus%202013.pdf>

Jyvälän Setlementti ry 2015. Jyvälän strategia- julkaisu. Viitattu 7.5.2015.
http://issuu.com/jyvalansetlementtiry/docs/jyv_l_n_setlementti_ry_-_strate

Jyvälän Setlementti ry, Oiva tupaa kaikkien Ilona –hanke 2015, Hevosvoimaneidot kyselytutkimuslomake kevät 2015.

Jyväskylän kaupunki, Hyvinvointia Huhtasuolle –hanke 2015. Viitattu 22.8.2015.
<http://www.jyvaskyla.fi/hallinto/hanke/huhtasuo>

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Helsinki: Terapeda.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Setlementtiliitto ry 2015. Tyttötyö/ sukupuolisensitiivisyys. Viitattu 23.8.2015.
<http://www.setlementti.fi/tyttotyö/sukupuolisensitiivisyys/>

Tmi Laukin Aika. Viitattu 22.8.2015.
<http://www.laukinaika.fi/palvelut.html>

Tmi Laukin Aika. Viitattu 22.8.2015
<http://www.laukinaika.fi/easel.html>

Yli-tapio-Mäntylä, Outi 2012. Villit ja kiltit. Tasa-arvoista kasvatusta tytöille ja pojille.
Jyväskylä: PS-kustannus.

Haastattelututkimus kysymykset ryhmäläisille

1. Mitä odotuksia / tavoitteita sinulla oli tämän ryhmän suhteen?
2. Onko omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen tai haltuunotto parantunut / edistynyt tämän ryhmän myötä?
3. Onko omien rajojen tunnistaminen edistynyt / parantunut tämän ryhmän myötä?
4. Ovatko oman voiman tunteeseen liittyvät taidot parantuneet / edistyneet tämän ryhmän myötä?
5. Miten olet kokenut muut ryhmäläiset?
6. Mitä hevosen kanssa työskentely on tuonut sinulle?
7. Arvioi janalla 0-10, miten paljon olet hyötynyt tästä ryhmätyöskentelystä.
8. Mikä oli parasta ja mikä huonoa tässä ryhmässä?
9. Palautetta ohjaajille?