



# Hyvinvoinnin tukeminen luonto- ja eläinavusteisesti - toimintapäivät erityislasten psyykkisesti sairastuneille vanhemmille

Anna Lehtiö-Pulkkinen & Jenni Arteli

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Hyvinvoinnin tukeminen luonto- ja eläinavusteisesti -  
toimintapäivät erityislasten psyykkisesti sairastuneille  
vanhemmille

Anna Lehtiö-Pulkinen  
Jenni Arteli  
Sairaanhoidtaja (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020

---

Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimii valtakunnallinen erityislasten vanhempien yhdistys Leijonaemot ry. Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jossa tarkoitus on toteuttaa kaksi erillistä toimintapäivää kahdeksasta (8) psyykkisesti sairastuneesta erityislapsen vanhemmasta koostuvalle ryhmälle. Maaliskuussa 2020 pandemiaksi julistettu COVID-19-koronavirus muutti suunnitelmia, sillä kaikki yli 10 hengen kokoontumiset kiellettiin maanlaajuisesti 31.5.2020 asti. Toimintapäivät oli tarkoitus toteuttaa Savikon tilalla Vihdissä, jossa käytössä olisi ollut upea luonto tilan ympärillä, sekä tilalla asuvat eläimet.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kahdesta tapaamiskerrasta koostuva tapaamisryhmä, jossa tuetaan erityislasten vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia luonto- ja eläinavusteisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa malli, jota yhteistyökumppanimme Leijonaemot ry voi jatkossa toistaa ja hyödyntää toiminnassaan tukemaan erityislasten vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia eläin- ja luontoavusteisesti.

Toimintapäiviä ei päästy käytännössä toteuttamaan, eikä keräämään tai analysoimaan osallistujien palautetta. Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa kuvataan toimintapäivien suunniteltu toteutus. Toimintapäivät voidaan jatkossa toteuttaa suunnitelman mukaisina tai muokata uuteen tarpeeseen sopivaksi.

Opinnäytetyön tietoperustaksi haettiin painetun sekä sähköisen tiedon muodossa kansallisia, sekä kansainvälisiä lähteitä. Tietoa kerättiin erityislapsen määritelmästä ja erityislapsen vanhemmuudesta, sekä sen haasteista erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoriassa avataan psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä ja sen tukemista sekä yhteiskunnallisesti, että sairaanhoidajan ammatillisesta näkökulmasta. Sen lisäksi tietoperustassa syvennytään luonto- ja eläinavusteisen kuntouttavan virkistystoiminnan tarkoitukseen ja merkitykseen.

Asiasanat: erityislapsi, erityislapsen vanhemmuus, psyykkinen hyvinvointi, eläin- ja luontoavusteisuus

Nursing

Bachelor of Health Care

Anna Lehtiö-Pulkkinen &amp; Jenni Arteli

**Nature and animal assisted interventions in supporting the well-being of patients with mental health issues parenting children with special needs**

Year

2020

Pages

49

---

Nature and animal assisted interventions in supporting the well-being of patients with mental health issues parenting children with special needs was chosen as the thesis subject based on the students' personal interest and experience of the positive effects of nature and animal assisted interventions. Also the students' observations and heard experiences of the possible challenges parents parenting children with special needs face especially affecting their mental health influenced the selection of the subject. Declared as a pandemic in March 2020 COVID-19 - corona virus made it impossible to carry out the plan as originally planned. A restriction in the number of people allowed at gatherings was set to ten people.

In this functional thesis two days of action were to be held in co-operation with Leijonaemot ry for a group of eight adults with mental health issues parenting children with special needs to support the parents' mental well-being with specially planned nature and animal assisted interventions. The two days of action were to be arranged at Savikon tila - farm in Vihti.

The purpose of this functional thesis was to plan and carry out in co-operation with Leijonaemot ry two days of action for a group of eight adults with mental health issues parenting children with special needs to support the parents' mental well-being with nature and animal assisted interventions. The objective of this thesis was to produce a model of a two day process incorporating nature and animal assisted intervention for a group of eight patients in order for Leijonaemot ry to be able to replicate and utilize it as a part of their program in the future.

The theoretical basis was formed by systematic data searches and thorough orientation to the subject. Facts were gathered on the definition of children with special needs, parenting children with special needs as well as the challenges faced by the parents in their everyday life, especially those affecting their mental health. Also theory of the purpose and influence of nature and animal assisted interventions was researched and incorporated into the theoretical basis. As the days of action were cancelled it was not possible to gather feedback from participants with surveys and refine the plan as was planned. This thesis describes how the days of action could be carried out in reference to the theoretical basis.

Keywords: children with special needs, parenting children with special needs, mental health, nature and animal assisted interventions

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat .....	7
2.1	Erityislapsi .....	7
2.2	Erityislapsen vanhemmuus .....	7
2.2.1	Erityishaasteet psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta .....	8
2.2.2	Psyykkisesti sairastunut erityislapsen vanhempi .....	9
2.3	Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen .....	10
2.4	Luonto- ja eläinavusteinen kuntouttava virkistystoiminta .....	13
2.5	Ryhmänohjaus .....	14
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	16
4	Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä.....	16
5	Yhteistyökumppanin esittely .....	17
6	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
6.1	Ideointivaihe .....	18
6.2	Suunnitteluvaihe .....	19
6.2.1	Toimintapäivien suunnittelu .....	19
6.2.2	Esite ja ilmoittautuminen .....	20
6.2.3	Kustannukset / budjetti .....	21
6.2.4	Riskikartoitus.....	21
6.3	Toteutusvaihe .....	22
6.3.1	Pandemiatilanne.....	23
6.3.2	Ensimmäinen toimintapäivä.....	23
6.3.3	Toinen toimintapäivä .....	27
6.4	Raportointivaihe.....	27
7	Opinnäytetyön tulokset ja yhteenveto .....	28
8	Pohdinta ja arviointi .....	28
9	Eettisyys ja luotettavuus .....	30
10	Kehittämisideat.....	32
	Lähteet.....	33
	Liitteet .....	39

## 1 Johdanto

Erityislapsen vanhemmuus voi tuoda arkeen monenlaisia erityishaasteita. Erityistarpeisen lapsen hoito voi tuoda joskus perheeseen uupumusta ja masennusta, joka vaikuttaa entisestään vanhempien mahdollisuuteen olla vuorovaikutuksessa perheen kanssa (Airo, Torkler, & Tokola 2019.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019c) tuottamassa vammaispalveluiden käsikirjassa todetaan, että lapsen oma perheympäristö on paras kasvuympäristö vammaiselle lapselle.

Vanhempien jaksamisen varhainen ja riittävä tukeminen vähentää perheenjäsenten tarvetta julkisen terveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon palveluille, sekä tarvetta erilaisille tehostetuille tukipalveluille (Pelkonen & Hastrup 2019). Sosiaalihuoltolain (L1301/2014) mukaan lapsiperheet ovat oikeutettuja muun muassa kotipalveluun vanhemmuuden ja arjessa selviytymisen tukemiseksi ja perheen voimavarojen vahvistamiseksi tilanteessa, jossa perheen lapsen hyvinvoinnin turvaaminen ei ole mahdollista. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vamma tai erityinen perhe- tai elämäntilanne, kuten vanhemman uupuminen tai sairastuminen.

Jokaista lasta koskevat kansainvälisen ihmisoikeussopimuksen oikeudet, jotka ovat sittemmin vuonna 1989 määritetty YK:n yleiskokouksessa Lapsen oikeuksien sopimukseen. Sopimus on muuttunut laintasoiseksi Suomessa vuonna 1991. Sopimus sisältää erillisen maininnan vammaisten lasten oikeuksien ja tarpeiden huomioimisesta. Jokaisella lapsella on oikeus psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen sekä moraaliseen kehitykseen. Vammaisella lapsella on tasavertaiset oikeudet täysipainoisesta ja hyvästä elämästä nauttimiseen, sekä oloihin, jotka takaavat ihmisarvon, edistävät itseluottamusta, sekä helpottavat aktiivista osallistumista toimintaan. (Unicef, 17-18.) Aholan & Pollarin (2018) mukaan vammaisten lasten kohdalla sopimuksen mukaiset oikeudet eivät kuitenkaan aina toteudu täysimääräisesti.

Luontoavusteisella toiminnalla on runsaasti sekä fyysisiä, että psyykkisiä positiivisia vaikutuksia. Luontoelementit lisäävät esimerkiksi onnellisuutta, vähentävät masennusta, parantavat unenlaatua, ruokahalua ja itsearvostusta, aktivoivat tarkkaavaisuutta ja muistia, laskevat verenpainetta, sykettä ja jännitystä, sekä vaikuttaa positiivisesti immuunijärjestelmän toimintaan (Tourula & Rautio 2019 19-26,34). Eläintyöpareilla on tutkitusti positiivinen vaikutus ympärillä oleviin ihmisiin. Koiran läsnäolon on todettu vähentävän ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden tunnetta, sekä rauhoittavan ja vähentävän stressiä, alentavan verenpainetta ja rauhoittavan sydämen sykettä. (Uvnäs-Moberg 2009.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kahdesta tapauksikerrasta koostuva tapaamisryhmä, jossa tuetaan erityislapsen vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia luonto- ja eläinavusteisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa malli,

jota yhteistyökumppanimme Leijonaemot ry voi jatkossa toistaa ja hyödyntää toiminnassaan tukemaan erityislasten vanhempien jaksamista ja hyvinvointia luonto- ja eläinavusteisesti.

## 2 Teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat

### 2.1 Erityislapsi

Lapset kehittyvät omaa tahtia jokainen ja erityislapsillakin kasvussa ja kehityksessä on hyvin erilaisia polkuja. Erityislapsella tarkoitetaan lasta, joka tarvitsee erityistä hoitoa normaalia ikätasoaan enemmän (Kalliomaa-Puha & Tillman 2016, 322). Erityislapsi voi tarvita kehityksensä ja oppimisensa tueksi erityistä tukea ja tuen tarve voi johtua erilaisista syistä, esimerkiksi vammasta tai sairaudesta (Perheen tuki 2020).

Erityislapsen määritelmä on kiistanalainen ja paljon keskustelussa oleva aihe. Yhteistyökumppanimme Leijonaemot ry:n toiminnassa erityislapsena pidetään lasta, jolla on vammaisuus tai pitkäaikaissairaus tai perheellä on kokemus lapsen erityistarpeista (Parjanen 2020).

### 2.2 Erityislapsen vanhemmuus

Vanhemmaksi tuleminen merkitsee sekä yksilötasolla että pariskuntana suuria muutoksia elämässä. Kasvaminen vanhemmaksi alkaa jo raskauden aikana ja vanhemmat voivat jo silloin määritellä roolejaan suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Naisen synnytyksen jälkeinen aika koetaan usein onnelliseksi ja harmoniseksi ajaksi. (Luotonen 2014, 15-17).

Vanhemmuus tarkoittaa yksilölle koko elämän pituista roolia, jossa vanhempi on vuorovaikutussuhteessa lapsen kanssa. Vanhemman rooli kehittyy lapsen kasvun myötä jatkuvasti. Vastuullinen vanhemmuus on sekä lapsen kehitykselle, että yhteiskunnalliselle jatkuvuudelle merkityksellistä. (Kinnunen 2006, 29). Nykyään vanhemmuus on vastuullisempaa ja tietoisempaa, kuin mitä se on aiemmin ollut. Kinnusen (2006, 15-16) mukaan vanhemmat huolehtivat lapsistaan enemmän, kuin se on lähihistorian aikana ollut vanhemmille mahdollista.

Perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia ja kokonaisuus vaikuttaa myös siihen, miten vanhemmilla on voimavaroja huolehtia lapsistaan. Kun puhutaan vanhemmuudesta, joka on riittävää, puhutaan usein siitä, että vanhemmat tuntevat itsensä riittäviksi. (Kinnunen 2006, 15-16). Lapsi, joka syntyy ja pysyy terveenä, vahvistaa usein vanhempien luovaa ja ehyttä kuvaa itsestään. Toisaalta jos lapsen kehityksessä, syntymässä tai lapsuudessa

tapahtuu merkittäviä haasteita, vanhemmat tarvitsevat eri alojen ammattilaisten tukea ja ohjausta. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 18).

Nykyään perheet ovat hyvin monimuotoisia ja jopa yli kolmanneksessa perheistä monimuotoisuus koskettaa perhettä jollain tasolla. Vanhempana voi toimia myös henkilö, jolla ei ole virallista juridista oikeutta lapseen. (Väestöliitto 2020.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään juuri erityislapsen vanhemmuutta ja sen tuomia haasteita arjessa jaksamiseen huolimatta siitä, kuka lapsen vanhempana toimii.

### 2.2.1 Erityishaasteet psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta

On sanottu, että ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä ollenkaan. Hyvä mielenterveys on jokaisen ihmisen oikeus. Fyysinen terveys ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä, eikä niitä voi pitää kahtena erillisenä asiana. Esimerkiksi kokemus yksilön hyvinvoinnista kuuluu positiiviseen mielenterveyteen luoden yksilölle hyvän elämän perustan. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan esimerkiksi yksilön itsetuntoa, itseluottamusta sekä tyytyväisyyttä omaan itseensä, optimistista asennetta elämään ja kykyä kohdata vastoinkäymisiä. (Hämäläinen ym. 2017, 19-20).

Erityislapsen vanhemmuus voi tuoda arkeen monenlaisia erityishaasteita. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2019c) tuottamassa vammaispalveluiden käsikirjassa todetaan, että lapsen oma perhe ympäristö on paras kasvuympäristö vammaiselle lapselle. Erityislapsen vanhempien jaksamista on tärkeä tukea, jotta vanhemmat pystyvät tukemaan erityislapsia ja tämän mahdollisia sisarusia riittävästi. Lapsen oikeuksia valvova komitea on myös todennut, että näiden toteutumiseksi vammaisten lasten perheet tarvitsevat yhteiskunnallisesti tarpeeksi tukea ja apua. Samaa voidaan varmasti soveltaa myös kaikkiin erityistarpeisiin lapsiin ja lapsiperheisiin.

Leijonaemot ry Näkymätön sisarus- projektin perheinterventioiden loppuraportissa (Airo, Torkler & Tokola 2019) todetaan, että erityistarpeisen lapsen hoito voi tuoda joskus perheeseen uupumusta ja masennusta, joka vaikuttaa entisestään vanhempien mahdollisuuteen olla vuorovaikutuksessa perheen kanssa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että perheet tarvitsevat entistä enemmän tukea ja apua jaksamisen tueksi.

Vanhemmat usein huolehtivat myös siitä, saavatko perheessä kaikki perheenjäsenet tasapuolista kohtelua vanhemmilta (Kinnunen 2006, 19). Terve sisarus saattaa saada usein tilanteen pakostakin vähemmän huomiota ja toisaalta kokea itsensä vähemmän huomioituksi, joka voi aiheuttaa haasteita myös sisarusten jaksamisessa ja perheen dynamiikassa. Huoli perheen



terveestä sisaruksesta voi varjostaa myös erityislasten vanhempien jaksamista ja vanhemmat saattavat tuntea itsensä riittämättömiksi vanhemman roolissa (Parjanen 2020).

Sisarukset toivovat huomiota ensisijaisesti vanhemmiltaan ja läheisiltään, mutta ammattilaisen tehtävä on myös tukea vanhempia sisarusten huomioimisessa ja tuoda sisarusten tarpeita esiin tilanteissa, joissa sisarus saattaa jäädä erityislapsen tarpeiden varjoon (Erytinen sisaruus 2020).

### 2.2.2 Psykkisesti sairastunut erityislapsen vanhempi

Opinnäytetyön toimintapäivät on suunnattu psykkisesti sairastuneille erityislasten vanhemmille. Psykkisesti sairastuneella tarkoitetaan henkilöä, jolla on diagnosoitu mielenterveyden häiriö tai sairaus (Hämäläinen ym. 2017, 225). Opinnäytetyön toimintapäivissä osallistujien psykkistä sairautta ei ole kuitenkaan rajattu, eikä minkäänlaista diagnoosia tai lisätietoja kysytä ilmoittautumisvaiheessa. Opinnäytetyön toimintapäiviin osallistumiseksi riittää ihmisen oma subjektiivinen kokemus tukea tai apua vaativasta mielenterveyden haasteesta.

Mielenterveyden häiriöt voivat oireilla hyvin monella eri tavalla ja toisaalta terveyden ja sairauden välillä raja voi olla häilyvä. Mielenterveyden häiriö on laaja nimitys erilaisille psykkisille oireille ja sairauksille. Näissä ihmisellä nähdään erilaisia merkittäviä psykkisiä oireita, joihin liittyy haittaa ja kärsimystä. Tavalliset reaktiot, kuten surureaktio ei lukeudu mielenterveyden häiriöihin, mutta esimerkiksi paniikkihäiriö, ahdistuneisuushäiriö, masennus ja psykoottinen häiriö ovat mielenterveyden häiriöihin lukeutuvia diagnooseja. (Hämäläinen ym. 2017, 224-225.)

Useissa mielenterveyden häiriöissä altistavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi pitkällinen stressi, perheympäristö, sosiaaliset olosuhteet ja raskauteen/ synnytykseen liittyvät tekijät (Hämäläinen ym. 2017, 25). Näin ollen voidaan ajatella lapsen sairastumisen tai vammautumisen olevan mielenterveyden haasteille altistava tekijä.

Psykkinen sairastuminen saattaa aiheutua, jos ihmisen mielenterveyttä suojaavat tekijät eivät ole tasapainossa altistavien ja laukaisevien tekijöiden kanssa. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi jokaisen yksilölliset voimavarat ja yksilön saama sosiaalinen tuki esimerkiksi läheisiltä tai yhteiskunnalta. (Hämäläinen ym. 2017, 25.)

### 2.3 Psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen

Suomessa jopa joka neljäs aikuinen kokee elämänsä aikana masennusta. Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet ovat yleisiä. Yleisimpiä ovat ahdistus, masennus sekä päihteiden väärinkäyttö. Mielenterveyden ongelmien esille ottaminen voidaan kokea vaikeaksi ja häpeälliseksi peläten leimautumista ja syrjintää. Monet voivat piilotella ongelmaa ja olla hakematta apua avuntarpeesta huolimatta. Osa psyykkisen hyvinvoinnin tukea tarvitsevista eivät tiedosta tarvitsevansa tukea ja apua, tai eivät tiedä mistä apua saa. (Mielenterveystalo 2020b.)

Mielenterveyspalveluja järjestämällä ehkäistään, lievitetään ja hoidetaan mielenterveyden häiriöistä ja niiden seurauksista kärsiviä potilaita. Mielenterveyspalveluiksi katsotaan myös mielenterveyden edistämiseksi kutsuttu toiminta, jolla tuetaan hyvää mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on tukea ja lisätä henkilöä vahvistavia ja hänen mielenterveyttään suojaavia tekijöitä ja sitä kautta ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta, mielenterveyden häiriöiden ehkäisystä, niiden varhaisesta tunnistamisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta vastaavat kuntien sosiaali- ja terveydenhuolto. Ensisijaisesti hyödynnetään sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluita sekä avopalveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Erilaisia mielenterveyspalveluita ovat ohjaus, neuvonta, psykososiaalinen tuki, mielenterveyden häiriöiden tutkiminen, hoito ja kuntoutus sekä kriisitilanteessa annettu psykososiaalinen tuki. Mielenterveyspalveluja tuottavat terveyskeskusten ja erikoissairaanhoidon psykiatristen poliklinikoiden ja -sairaaloiden lisäksi yksityissektori, sosiaalipalvelut, seurakunnat sekä monet järjestöt eli kolmas sektori. Yksityissektorin palveluita hyödynnetään erityisesti avohoidossa erikoislääkäripalveluiden ja terapian kuten psykoterapian muodossa. Terveysasemilla yhdessä psykiatristen sairaanhoitajien kanssa terveyskeskuslääkärit, sekä terveysasemasta riippuen mahdollisesti psykiatriset erikoislääkärit selvittävät avuntarpeen ja aloittavat tarvittavat tukitoimet. Tukitoimissa voidaan hyödyntää esimerkiksi mahdollista terveysaseman omaa psykologia. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin erikoissairaanhoidon. Erikoissairaanhoidon haudutaan lähetteellä, ellei oman paikkakunnan psykiatrisen erikoishoidon yksiköllä ole päivystyspalvelua. Eri paikkakuntien palveluntarjonta on nähtävissä ajan tasalla olevasta Mielenterveystalo- verkkopalvelusta. Mielenterveys- verkkopalvelu toimii sekä ammattilaisten että kansalaisten tukena. Sieltä on luettavissa tutkittua tietoa psyykkisestä hyvinvoinnista, sen tukemisesta sekä ensiapu-, että itsehoito-ohjeita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Kolmannen sektorin järjestöillä on suuri rooli muun muassa vertaistoiminnan järjestämisessä. Erityislasten vanhempien jaksamista ja hyvinvointia tukee erityisesti Leijonaemot ry erilaisten

vertaisryhmien, vertaistuen kuten vertaischattien, toimintapäivien ja tapahtumien sekä ohjauksen ja neuvonnan avulla. Toiminnallaan yhdistys edistää vertaistukitoimintaa sekä lisäksi tukee vuorovaikutuksen kehittämistä vanhempien ja sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatuksen ammattilaisten välillä. (Leijonaemot ry 2020d,e.)

Erilaisia psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen menetelmiä on paljon ja jokainen tukea tarvitseva on yksilö. Hoitopolku ja -suunnitelma, tuen tarve ja laatu ovat aina yksilöllisiä. Psykoedukaatio on laajasti hyödynnetty koulutuksellinen työskentelytapa, jonka tavoitteena on lisätä henkilön ja hänen lähipiirinsä ymmärrystä hyvinvoinnista, sen tukemisesta ja tukemisen merkityksestä, psyykkisestä tilasta, mahdollisesta sairaudesta sekä sen hoidon ja hyvän hallinnan positiivisista vaikutuksista henkilön ja perheen arkeen. (Mielenterveystalo 2020a). Kattava ja tutkittuun tietoon perustuva tieto auttaa henkilöä tekemään itsensä sekä perheensä kannalta parempia ratkaisuja, hakeutumaan tarvittaessa avun piiriin, vastaanottamaan apua sekä tekemään tarvittavia muutoksia.

Voimavaralähtöisen hoitotyön tarkoituksena on korostaa yksilön vahvuuksia ja olemassa olevia voimavaroja enemmän kuin olemassa olevia rajoituksia. Voimavaralähtöinen hoitotyö toteutuu osana hoitotyön muuta prosessia, esimerkiksi motivoivan keskustelun kautta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Lastenpsykiatri ja ylilääkäri Riusala (2012) on nostanut esiin perhekeskeisen työotteen positiiviset vaikutukset, sekä hoitotuloksellisesti, että sairauksia ennaltaehkäisevästi. Riusalan (2012) mukaan hoitotyössä usein keskitytään yksilöön huomioimatta biopsykososiaalista näkökulmaa potilaasta osana yhteisöä ja perhettä. Perhekeskeisellä työotteella tarkoitetaan tiedon ja tuen jakamista koko perheelle. Tällöin ymmärrys lisääntyy ja jatkon suunnittelu yhdessä koko perheen tarpeita mahdollisimman hyvin vastaavaksi helpottuu (Riusala 2012). Mahdollisten lasten ikätaso tulee ehdottomasti ottaa huomioon. Perheestä ja lähipiiristä, arjesta, tunteista, huolistista, ideoista ja tulevista niin sanotuista hoitoprosessin askelmerkeistä keskustelu lääkärin, sairaanhoitajan, sosiaalityöntekijän, psykologin tai muun alan ammattilaisen kanssa on osa perhekeskeistä työotetta. Perheen osallistaminen hoitoprosessiin mahdollisuuksien mukaan on myös tärkeää.

Motivoiva keskustelu on asennoitumis-, ajattelu- ja vuorovaikutusmalli. Sillä pyritään vahvistamaan henkilön muutosmotivaatiota ja tukemaan hänen itserefleksiensa kehittymistä prosessin ajan asiakaslähtöisesti ja voimavaroja tukemalla. Tärkeää on myös korostaa tuettavan arvoja, kiinnostuksia, merkitystä sekä toimijuutta. Motivoivaa keskustelua tai haastattelua hyödynnetään hoitotyössä laajasti eri neuvonta- ja ohjaustilanteissa. Aiheita voivat olla esimerkiksi sairauden itsehoito tai lääkehoito, terveyden edistäminen tai elämäntapamuutos. (Rollnick, Miller & Butler 2008.)

Motivoivaa keskustelua hyödynnetään usein terveydenhuollon toimesta lyhytneuvonnassa eli mini-interventiassa. Mini-interventiota käytetään esimerkiksi tilanteessa, jossa potilaalla on joku tietty sairaus tai asia, johon hän tarvitsee lisää tietoa ja ohjausta. Mini-interventiolla pyritään tukemaan potilasta ennen kuin esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin lasku aiheuttaa hänen jokapäiväiseen elämäänsä selkeitä haittoja. Mini-interventioon sisältyy tilanteen kartoitus ja asian puheeksi ottaminen henkilön kanssa, ongelman ja riskien tunnistaminen, neuvonta ja psykoedukaatio, muutokseen kannustaminen ja siinä tukeminen. Edistymistä ja vaikuttavuutta arvioidaan järjestämällä seurantakäyntejä tarpeen mukaan. Mini-interventio rakentuu yhdestä tai useammasta lyhyestä käynnistä, joissa selvitetään potilaan vointia, oireita, omaa ja lähipiirin kokemusta, henkilön muutoshalukkuutta, valmiuksia sekä tuen tarvetta muutoksen tekemiseksi. Samalla jaetaan tietoa, psykoedukaatiota, asetetaan tavoitteet sekä suunnitellaan yhdessä mahdollinen jatkosuunnitelma. Sekä potilaan halua, että haluttomuutta muutokseen kunnioitetaan. Mini-interventioiden vaikuttavuudesta on vahvaa näyttöä erityisesti päihteiden riskikäyttäjien hoitotyössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Kun henkilön mielen tasapaino järkkyy ja sen seurauksena hänen toimintakykynsä heikentyy, mielenterveyskuntoutukselle on tarvetta (Mielenterveystalo 2020a). Kuntouttavalla työotteella tuetaan henkilön psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista toimintakykyä, ohjataan, motivoidaan, kuljetaan prosessin ajan rinnalla sekä pyritään yhdessä kuntoutettavan kanssa kartoittamaan, tukemaan, vahvistamaan ja hyödyntämään olemassa olevia voimavaroja (Suvikas, Laurell & Nordman 2006, 310-311). Kuntoutuksen tarve voi johtua tilapäisestä elämänkriisistä tai mielen sairaudesta. Kuntoutuksen tavoitteena on tukea henkilön hyvinvointia ja osallistumismahdollisuuksia omissa yhteisössään sekä itsenäistä selviytymistä arjessa elämänkaaren eri vaiheissa. (Mielenterveystalo 2020c.)

Kuntoutusta voi olla erilaiset harjoitteet, keskustelu, liikunta tai uusien arjessa tarvittavien taitojen opettelu. Erilaisia kuntoutusmuotoja ovat esimerkiksi perhekurssit, perhetyö, perhekuntoutus, sopeutumisvalmennuskurssit sekä psykoterapia. Vanhemman psyykkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteet vaikuttavat aina myös perheen lapsiin. Perhekuntoutuksen ja perhetyön tavoitteena onkin tukea vanhempia lasten kasvattajina, sekä vahvistaa perheen voimavaroja. Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea sairastunutta ja antaa valmiuksia mahdollisimman täysipainoiseen arkeen ja elämään. Säännölliset ja vahvaan vuorovaikutukseen perustuvat kuntoutusmuodot, kuten psykoterapia edellyttävät henkilöltä sitoutumiskykyä, vahvaa motivaatiota ja riittäviä voimavaroja. (Mielenterveystalo 2020a.)

## 2.4 Luonto- ja eläinavusteinen kuntouttava virkistystoiminta

Luonto- ja eläinavusteista kuntouttavaa virkistystoimintaa on terveydenhuoltoalan asiantuntijan ohjaama kuntouttava toiminta, jossa hyödynnetään luontoelementtejä, tai mukana on toimintaa ohjaavan ohjauksessa oleva eläintyöpari (Green Care Finland ry 2020 c). Eläinavusteisen toiminnan tavoitteena on sosiaalisen kasvun, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä ennaltaehkäisy yhteisöllisyyttä vahvistavan ja elämyksellisen toiminnan kautta (Ikäheimo 2015, 10-11).

Luontoympäristöä voidaan hyödyntää laajasti kuntoutus-, terapia-, hoito-, tai ohjaustyössä. Luontoavusteista toimintaa on esimerkiksi luonnossa ulkoilu, puutarha- ja maatilatoiminta, sekä sisälle tuodut viherkasvit, eläinvieraat tai vaikkapa luontoäännet ja luontoaiheiset valokuvat. Luonnosta saatuja askartelumateriaaleja voidaan tuoda myös niille, jotka eivät pysty ulkoilemaan. Toiminta tapahtuu luontoympäristössä tai mikäli asiakas ei pysty siirtymään ollen esimerkiksi vuodepotilaana, luontoelementtejä voidaan tuoda asiakkaan luokse. (Green Care Finland ry 2020a.)

Muutamia luontoavusteisen toiminnan positiivisia vaikutuksia fyysisestä näkökulmasta ovat verenpaineen, sykkeen ja jännityksen lasku, sekä immunitetin parantuminen. Lisäksi luonto ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat positiivisesti kehonhallintaan, ruokahaluun ja unenlaatuun. Psykkisiä vaikutuksia ovat muun muassa mielialan sekä itsearvostuksen parantuminen, masennuksen vähentyminen, muistin sekä tarkkaavaisuuden aktivoituminen, elämän mielekkääksi kokeminen ja onnellisuuden lisääntyminen. Luontoavusteinen toiminta lisää pystyvyyden ja voimaantumisen tunnetta sekä vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Tourula & Rautio 2014, 27,30-31,36.)

Luonto- ja eläinavusteista kuntouttavaa toimintaa Suomessa tarjoavat muun muassa Green Care -laatumerkin saaneet tilat. Green Care on kansainvälisesti tunnettua luontoavusteista toimintaa ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. (Green Care Finland ry 2020b.) Suomessa on organisaatioita, jotka kouluttavat eläinavusteista virkistystoimintaa tekeviä alan ammattilaisia, sekä yrityksiä ja maatiloja, jotka järjestävät luonto- ja eläinavusteista kuntoutus- ja virkistystoimintaa asiakkailleen muun muassa koirien, alpakoiden, hevosten ja kissojen kanssa. Green Care- koulutusta järjestetään Suomessa nyt myös ammattikorkeakouluissa osana täydentäviä opintoja.

Eläintyöparin osallistuminen arjen tehtäviin tai mahdolliseen kuntoutustoimintaan tukee asiakasta motivoitumaan työskentelyyn sekä nopeuttaa hyvän allianssin rakentumista asiakkaan ja hoitajan / terapeutin kanssa. Hoitajan ja eläintyöparin hyvä suhde rohkaisee yhteistyösuhteen syntymistä hoitajan ja asiakkaan välillä (Carlsson, Nilsson Ranta & Traeen 2015, 329; Wesley,

Minatrea & Watson 2009, 137-148; Schneider & Harley 2006, 128-142). Tutkimuksista tiedetään muun muassa, että ihminen arvioi kohtaamisen ensihetkissä automaattisesti onko toinen luotettava ja turvallinen. Aivot reagoivat siihen, millainen hoitaja on itse ihmisenä omine kiintymyssuhteineen ja vuorovaikutustyylineen, hänen luomaansa ilmapiiriin ja sitten vasta siihen, mitä hän esimerkiksi opettaa (Cozolino 2013).

Koiran läsnäolon on todettu vähentävän ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden tunnetta sekä rauhoittavan ja vähentävän stressiä, alentavan verenpainetta ja rauhoittavan sydämen sykettä (Uvnäs-Moberg 2009). Eläinavusteisen toiminnan voidaan näin ollen ajatella vahvistavan polyvagaalisen teorian sosiaalisen liittymisen järjestelmää (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 55-61), ja siten auttavan asiakasta pysymään varsinaisen keskustelun kannalta optimaalisessa psyykkisessä ja fyysisessä tilassa. Polyvagaalisen teorian mukaan autonomisen hermoston ohjaus jakautuu kolmeen; elintoimintojen ohjaus, taistelu - pako -reaktio, sekä sosiaalinen liittyminen. Polyvagaalisen teorian soveltamisella, sekä emotionaalisten traumojen hoidossa, että osana viitekehystä muun muassa psykoterapeuttisessa työssä on todettu olevan myönteisiä tuloksia. (Leikola ym. 2016, 55-61.)

Eläintyöparien läheisyys, silittely ja muu toiminta tutkitusti lisää oksitosiinin määrää asiakkaan / potilaan veressä. Oksitosiini on stressihormoni- kortisolin vastavaikuttaja. Tutkimuksissa on mitattu kortisolitason laskun lisäksi mm.  $\beta$ -endorfiinin, oksitosiinin, prolaktiinin ja dopamiinin tasojen nousua plasmassa koirilla ja ihmisillä heidän ollessa vuorovaikutuksessa. Tulokset osoittivat, että eläinavusteinen työskentely auttoi alentamaan stressitasoa jo 5-20 minuutissa, kun vuorovaikutus tuntui molemmista hyvältä (Odendaal 2000; Odendaal & Meintjes 2003.)

Kuntoutussäätiö on toteuttanut KELA:n rahoittamana tutkimus- ja kehittämishankkeen, jonka tavoitteena oli yhdessä alan toimijoiden ja asiantuntijoiden kanssa luoda eläinavusteisten interventioiden laatukäsikirja (Hautamäki 2020).

Luonto- ja eläinavusteisuuden positiiviset vaikutukset edesauttavat ohjaajan ja ohjattavan välistä vuorovaikutusta sekä myös haastavien ja vaikeiden asioiden käsittelyä.

## 2.5 Ryhmäohjaus

Ryhmäohjaus on tärkeä ja paljon käytetty menetelmä terveydenhuollossa. Sitä voidaan hyödyntää eri syistä kootuille ryhmille ja ryhmän tavoitteet voivat olla hyvin erilaisia. Ryhmä on parhaimmillaan jäsenelle voimaannuttava kokemus ja voi auttaa tukemaan jaksamista ja hyvinvointia. Joissain tapauksissa on todettu, että ryhmäohjauksella saavutetaan jopa parempia tuloksia verraten yksilöohjaukseen. (Kyngäs ym. 2007, 104.)

Ryhmätyöskentely on paljon käytetty toimintatapa myös mielenterveyshoitotyössä. Ryhmän käyttöä voidaan tarkastella erilaisin lähestymistavoin, esimerkiksi psykoterapeuttisesta tai psykoedukatiivisesta näkökulmasta. Ryhmätyöskentelyä voidaan toteuttaa eri näkökulmista esimerkiksi ryhmän tavoitteiden tai kohderyhmän mukaisesti. (Hämäläinen ym. 2017, 208). Hoitollisesti jo pelkkä ryhmään kuulumisen ja ryhmässä hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä asioita (Hämäläinen ym. 2017, 211).

Ryhmänohjaaja huolehtii ryhmästä. Ryhmänohjaajalla on vastuu turvallisuudesta ryhmässä ja ryhmän toimivuudesta, joka tarkoittaa myös sitä, että ohjaajalla on oltava riittävästi tietoa ja osaamista ryhmän ohjaamistyön tueksi. Ohjaajalle tärkeää on osata havainnoida ryhmän toimimista ja auttaa ryhmää kehittymään. Ohjaajan on tärkeää auttaa ja ohjata ryhmää tavoitteelliseen toimintaan ja tukea ja kannustaa ryhmän jäseniä tehtävämukaisiin toimintoihin osallistumiseen. Ryhmänohjaaja varmistaa osallistujien kanssa keskustelemalla sen, miten osallistujat voivat hyödyntää oppimaansa tietoa tai kokemuksia omassa arkipäivässä tapaamisten välissä tai ryhmän päätyttyä. (Kyngäs ym. 2007, 107-109.)

Rajatun osallistujaryhmän vuoksi pyrimme järjestämillämme päivillä tukemaan osallistujia terveyden edistämisen näkökulmasta erityisesti tertiääriprevention tasolla. Tertiääripreveniolla pyritään estämään henkilöllä jo olevan sairauden sekä sen aiheuttamien oireiden ja haittojen paheneminen (Bots, Suojanen & Syrjänen 2017).

Ryhmässä on tärkeää, että osallistujien välille muodostuu vuorovaikutussuhde. Ryhmällä on yhteinen tavoite, joka lisää osallistujien hyötymistä ryhmästä ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Ryhmässä on tärkeää, että sillä on myös omat rajat; fyysiset ja psyykkiset, joista sovitaan yhdessä. Fyysisiin rajoihin kuuluvat esimerkiksi toiminnassa käytettävät paikat, osallistujat ja heidän rajoitteensa ja ryhmän aikataulut, psyykkisiin esimerkiksi toiminta, joka on sallittua ja hyväksyttävää. Ryhmässä on tärkeää käydä keskustelua siitä, minkälaiset juuri tämän ryhmän rajat ovat, jotta ryhmän osallistujat voisivat kokea turvallisuutta. Ryhmänohjaajan on tärkeää kyetä itse hyvään vuorovaikutussuhteeseen, jotta hän kykenee vaikuttamaan ryhmän vuorovaikutussuhteen luomiseen ja kehittämiseen. (Kyngäs ym. 2007, 105, 109.)

Uuden ryhmän kanssa aloittaessa tulee huomioida ryhmäytymiselle järjestettävä aika. Ryhmäläiset voivat olla toisilleen vieraita ja ryhmän aihe voi olla arka monelle osallistujalle. Ohjaajan avoimuus ja rentous korostuvat, sekä ryhmän turvallisuuden kannalta asetetut rajat ja niiden läpikäyminen luovat turvallisuutta ja antavat ryhmäläisille mahdollisuuksia kokea turvallisuuden tuntua. Ensimmäisellä kerralla sovitaan ryhmän rajat ja työskentelytavat ja tutustutetaan ryhmän jäsenet toisiinsa. Usein ryhmäytymiseen tarvitaan useampi tapaamiskerta, mutta sitä on toki sovellettava, jos kyseessä on vain muutamasta kerrasta koostuva ryhmä. (Kyngäs ym. 2007, 112-113.) Toimintapäiviin osallistuvan ryhmän kanssa edetään prosessinomaisesti, jotta

ryhmytymistä tapahtuu, ryhmäläisten välille muodostuu vuorovaikutussuhde ja yhdessä mahdollisesti haastavista ja aroistakin aiheista keskusteleminen toimintapäivien psyykkistä hyvinvointia edistävän tavoitteen näkökulmasta on mahdollista. Tämän vuoksi toiselle tapaamiskerralle ei oteta uusia osallistujia.

Ryhmän työskentely on tärkeää osata myös purkaa, sillä se kuuluu oleellisena osana ryhmän prosessia. Purussa on tärkeää kasata saatua tietoa, mutta toisaalta myös koettuja tunteita ja kokemuksia, sillä ne ovat omiaan viemään ryhmää ja sen jäseniä eteenpäin. Purkuvaiheessa annetaan aikaa keskustelulle ja esiin nousseille ajatuksille ja pyritään saamaan aikaan keskustelua, jota osallistuja voi jatkaa myös ryhmän päättymisen jälkeen itsenäisesti tai esimerkiksi hoitavan tahon tai läheisen kanssa. (Kynäs ym. 2007, 114.)

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa kahdesta tapaamiskerrasta koostuva tapaamisryhmä, jossa tuetaan erityislasten vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia luonto- ja eläinavusteisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa malli, jota yhteistyökumppanimme Leijonaemot ry voi jatkossa toistaa ja hyödyntää toiminnassaan tukemaan erityislasten vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia luonto- ja eläinavusteisesti.

### 4 Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä

Ammattikorkeakoulussa tehtävät opinnäytetyöt jaetaan kahteen luokkaan, tutkimuksellisiin ja toiminnallisiin. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aiheet ovat käytännönläheisiä ja opinnäytetyöt toteutetaan työelämälähtöisesti tutkimuksellisella asenteella. Tärkeää on perustella ja tarkastella työn eri vaiheissa tehtyjä valintoja tutkimustiedon avulla. Tieto, jota käytetään opinnäytetyön perustana, tulee olla peräisin oman alan kirjallisuudesta. Näin opiskelija osoittaa omaa ammatillista osaamista myös tiedollisesti. Opinnäytetyöllä osoitetaan kyseiseen aiheeseen perehtyneisyyttä sekä laajaa tiedollista ja taidollista osaamista. Valmistuttuaan opinnäytetyön tekijän tulisi pystyä toimimaan oman alansa asiantuntijana, hakemaan tutkittua luotettavaa tietoa sekä hyödyntämään sitä työssään. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 154.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä käytännössä (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisuudesta huolimatta toiminnallinen opinnäytetyö tehdään tutkivalla asenteella nojaten vahvaan



tietoperustaan. Pelkkä tapahtuma tai tuote ei riitä opinnäytetyöksi, vaan tärkeää on yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytännön toteutukseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42).

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu sekä itse toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta, että teoreettisen viitekehyksen määrittelyn ja laajan tietoperustan sisältävästä opinnäytetyön raportista. Teoreettinen näkökulma muodostuu alan käsitteestä ja sen määrittelystä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30, 43.) Tutkimusongelman, tai -kysymyksen esittely kuulu toiminnalliseen opinnäytetyöhön vain, jos opinnäytetyön toteutustapa on selvityksen tekeminen. Toteutus voi olla esimerkiksi jonkinlainen ohjeistus tai tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapa valitaan sen mukaan, mikä parhaiten palvelee kyseistä kohderyhmää. Kohderyhmän selkeä rajaaminen hyvissä ajoin jo opinnäytetyön ideointivaiheessa varmistaa, että tuotos vastaa sisällöltään kyseisen kohderyhmän tarpeita. Riippuen kohderyhmästä toteutustapa voi olla esimerkiksi portfolio, opas tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40, 9.) Opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui kahdesta tapaamiskerrasta koostuvan tapahtuman toteutus. Erityislasten vanhemmilta on tullut aiemmin toive yhden päivän mittaisista toimintapäivistä viikonlopun sijasta (Parjanen 2020). Prosessinomaisuuden säilyttämiseksi sama ryhmä osallistuu molempiin tapaamiskertoihin.

## 5 Yhteistyökumppanin esittely

Opinnäytetyöhön haettiin yhteistyökumppania ja yhteistyökumppaniksi saatiin valtakunnallisesti toimiva erityislasten vanhempien yhdistys Leijonaemot ry.

Leijonaemot ry tarjoaa tukea erityislasten vanhempien jaksamiseen ja hyvinvointiin, edistää vertaistukitoimintaa erityislasten vanhempien keskuudessa ja vahvistaa ja edistää vuorovaikutusta vanhempien ja sosiaali- ja terveydenhuollon, sekä kasvatuksen ammattilaisten välissä. Yhdistys on perustettu toukokuussa 2005 ja virallinen toiminta alkoi vuoden 2005 syksyllä. (Leijonaemot ry 2020d.)

Yhdistys järjesti ensimmäisen itse sairastuneiden erityislasten vanhempien viikonlopun kesällä 2018. Toinen vastaava viikonloppu järjestettiin 2019 ja viikonloput jatkuvat samalla teemalla myös vuonna 2020. Viikonloppuja on ollut vetämässä vapaaehtoiset vertaisohjaajat ja niiden aloittamisesta on ollut toive jäsenistössä. Näissä viikonlopuissa vanhempien sairautta ei kuitenkaan ole rajattu psyykkiseen sairauteen, joten opinnäytetyön toimintapäiviä vastaavaa ei ole yhdistyksessä aiemmin järjestetty. Aihe on kuitenkin yhdistyksessä ollut tärkeä ja pinnalla jo vuosia. Leijonaemot ry:n jäseniltä on myös tullut toive, että viikonloppujen sijaan olisi mahdollista osallistua myös päivämuotoisiin tapahtumiin. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että

erityislapselle voi olla hankalaa tai jopa mahdotonta saada osaavaa hoitajaa pitkäksi aikaa kerrallaan. (Parjanen 2020.)

Leijonaemot ry:n toiminnassa noudatetaan aina Leijonaemojen 10 kultaista sääntöä (liite 1), jotka koostuvat luottamuksellisuudesta, avoimuudesta, kunnioituksesta, erilaisuuden arvostamisesta, rehellisyydestä, yksityisyydestä, kohtaamisesta ja vastavuoroisuudesta, elämän myönteisyydestä, hyväksymisen tuesta sekä minuusvoiman löytämisen rohkaisemista (Leijonaemot ry 2020b).

## 6 Toiminnallinen opinnäytetyö

### 6.1 Ideointivaihe

Aloituspalaveri opinnäytetyön aiheesta pidettiin syksyllä 2019 Savikon tilalla. Ideointi tapahtui syyskuun 2019 aikana. Opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti aihe järjestää erityislasten vanhemmille jotain, joka tukee jaksamista ja hyvinvointia. Päädettiin suunnittelemaan toimintapäiviä kahden teeman ympärille; luonto- ja eläinavusteisuus Savikon tilalla ja erityislasten vanhemmat.

Opinnäytetyön aihe lähti tekijöiden ajatuksesta, että erityislasten vanhemmat tarvitsevat tukea ja keinoja arjessa jaksamiseen. Aihe oli monin tavoin lähellä tekijöiden sydäntä ja se koettiin tärkeäksi. Haluttiin järjestää jotain, joka tarjoaa sekä hengähdystä arkeen, mutta toisaalta antaa myös keinoja ja ajatuksia siitä, miten arjessa jaksaa paremmin myös toimintapäivien jälkeen.

Leijonaemot ovat järjestäneet aiemmin itse sairastuneiden viikonlopputapaamisia, mutta päivän kestäviä tapaamisryhmiä tämän aiheen ympäriltä heillä ei vielä ole ollut. Näistä ajatuksista lähti idean kehittäminen pidemmälle. Ohjaajaan oltiin yhteydessä sähköpostitse ja aiheanalyysiä ja opinnäytetyön runkoa aloitettiin kirjoittamaan. Yhteistyökumppani Leijonaemot ry:n henkilökuntaan otettiin yhteyttä ja he innostuivat opinnäytetyön ajatuksesta heti. Sovittiin, miten yhteistyö lähtisi etenemään, ja että heihin oltaisiin pian yhteydessä uudestaan tarkemman suunnitelman kanssa. Opinnäytetyön avulla pyritään saamaan kasaan konsepti, jota voidaan käyttää hyväksi Leijonaemot ry:n toiminnassa myös jatkossa.

Ideointivaiheessa päädyttiin suunnittelemaan, että opinnäytetyössä järjestetään kaksi toimintapäivää, joissa on tarkoitus tukea psyykkisesti sairastuneita erityislasten vanhempia jaksamaan paremmin. Ensimmäisen toimintapäivän ohjelma suunnitellaan etukäteen yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, mutta toisen toimintapäivän ohjelmaan annetaan osallistujille mahdollisuus

vielä vaikuttaa. Tapaamisryhmien sisällön halutaan vastaavan sekä yhteistyökumppanin toiveita, mutta myös osallistujilta kumpuavia toiveita siitä, mikä oikeasti tukee heidän jaksamistaan ja missä he kaipaivat lisää ohjausta. Opinnäytetyössä perehdytään siis erityislasten vanhempien jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen erityisesti tertiääriprevention kautta.

Mielen hyvinvointi- hankekokoukseen osallistuttiin syyskuussa 2019, jossa ohjaajat olivat paikalla kuulemassa aiheesta ja antamassa ohjeita jatkoon. Ajatuksena oli suunnitella toimintapäivät niin, että alkuvuodesta olisi ilmoittautuminen ja osallistujien valitseminen ja itse toimintapäivät olisivat huhtikuussa 2020.

## 6.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaihe alkoi lokakuussa 2019 ja jatkui maaliskuuhun 2020. Opinnäytetyön sopimus allekirjoitettiin joulukuussa 2019, jonka jälkeen aloitettiin opinnäytetyön kirjoittamisprosessin pidemmälle vienti ja toimintapäivien aikataulun ja sisällön tarkempi suunnittelu.

Opinnäytetyön projekti ja yhteistyökumppani aktivoitiin ja aloitettiin PRM- järjestelmässä helmikuussa.

Opinnäytetyön ensimmäisen suunnitelman versio lähetettiin kommentoitavaksi ohjaavalle opettajalle helmikuussa 2020. Suunnitelmaan oli kirjattu ajatuksia siitä, mihin kaikkeen kaivattiin erityisesti apua ja ohjausta. Seuraavalla viikolla opinnäytetyön suunnitelma saatiin takaisin kommentteineen, joiden avulla muokattiin suunnitelman sisältöä ja runkoa. Opinnäytetyön suunnitelma lähetettiin uudestaan eteenpäin oponoitavaksi ja arvioitavaksi viikko ennen opinnäytetyön hankekokousta, joka järjestettiin maaliskuussa 2020.

Opinnäytetyössä sekä erityisesti toimintapäivissä pyrkimyksenä on tukea erityislasten vanhempia luonto- ja eläinavusteisen kokemuksellisen, voimauttavan ja mielen hyvinvointia tukevan toiminnan kautta jaksamaan arjessa paremmin. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin suuresti sitä, miten luonto- ja eläinavusteinen toiminta yhdistetään juuri opinnäytetyöhön valittuun kohde-ryhmään ja sen kohdennettuun tukemiseen ryhmätilanteessa.

### 6.2.1 Toimintapäivien suunnittelu

Tapahtumien järjestämispajaksi valikoitui toisen opinnäytetyön tekijän kotitila Savikon tila. Savikon Tila on Green Care- sekä Suomen Ratsastajain Liitto ry:n Hevosavusteiset palvelut-

sertifikaatin saanut maatila Vihdissä. Savikossa on hevosia, lampaita, vuohia, koiria, kissoja, kaunista luontoa noin 25 hehtaaria, asiakastiloina taidestudio ja tallitupa, sekä muun muassa ratsastusmaneesissa kiipeilyseinä. Savikko tarjoaa levollisen ja kauniin ympäristön ja ammattitaitoisen ohjauksen tunnetaitojen vahvistamiseen, itsetuntemuksen lisäämiseen, voimaantumiseen, virkistymiseen, kuntoutukseen, perhepsykoterapiaan sekä sosioemotionaalisen kuntoutukseen luonto- ja eläinavusteisesti. Savikon tila toimii EASEL Training Oy:n asiakastyötiloina ja on ulkopuolisilta suljettu asiakaskäyntien ajan.

Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että he tarjoavat toimintapäiviin koulutetun vertaisohjaajan. Ensimmäisen toimintapäivän aikataulu (liite2) suunniteltiin yhdessä Leijonaemot ry:n työntekijän kanssa ja sekä heidän, että tekijöiden toiveiden mukaisesti. Myös toisen toimintapäivän runkoa suunniteltiin (liite3), mutta se haluttiin tarkoituksella jättää tässä vaiheessa enemmän avoimeksi, jotta myös osallistujat voisivat vaikuttaa sen sisältöön enemmän ensimmäisen toimintapäivän jälkeen. Toimintapäiviin tehdyn aikataulun paperiversioissa käytetyt kuvat ovat otettu Pixabay- internetpalvelusta, jossa kuvien kohdalla mainitaan, ettei kuvaajaa tai kuvien lähdettä tarvitse mainita käytön yhteydessä.

Yhdessä suunniteltiin, että yhteistyökumppani pyytää tapahtuman osallistujilta nimettömän palautteen toimintapäivien jälkeen. Sen lisäksi suunniteltiin, että palautetta kerätään yhteistyökumppanilta, vertaisohjaajalta ja myös tekijät itse pohtivat, miten päivien suunnittelu ja toteutus onnistui.

### 6.2.2 Esite ja ilmoittautuminen

Tammikuussa 2020 suunniteltiin tapahtumaan mainos ja tarkemmat ilmoittautumistiedot yhdessä Leijonaemot ry:n työntekijän kanssa. Mainos ilmestyi 20.2.2020 (Liite 4). Viimeistä ilmoittautumispäivää ei mainoksessa mainittu, mutta ilmoittautuneiden tilannetta tarkasteltiin aktiivisesti kysymällä sitä yhteistyökumppanin yhteyshenkilöltä.

Ilmoittautumisen auetessa huomattiin, että ilmoittautumisia tuli todella hitaasti ja vähän. Yhdessä pohdittiin, mitä tehdään, jotta toimintapäiviä ei tarvitse perua. Tekijöiden kesken tarkasteltiin sitä, mistä voisi olla kyse ja asiasta kysyttiin myös yhteistyökumppanilta. Yhdessä tultiin siihen tulokseen, että tapahtuman otsikko ”toimintapäivät psyykkisesti sairastuneille erityislasten vanhemmille” saattoi olla liian rajaava ja ehkä jonkin verran pelottava/ kynnyksen asettava. Pohdittiin, haluaako osallistuja ”leimautua” psyykkisesti sairastuneeksi. Koettiin, että otsikkoa tulee muuttaa vähemmän rajaavaksi ja tekstissä pitää kirjoittaa auki se, että tapaamisryhmien on tarkoitus tukea juuri jaksamisen kanssa kamppailevien erityislasten

vanhempien hyvinvointia, eikä pääosassa ole mielenterveyden diagnoosi. Otsikko muokattiin muotoon ”toimintapäivät jaksamisen tueksi erityislasten vanhemmille”.

Otsikon muokkaamisen lisäksi myös monikanavaiseen mainontaan panostettiin sekä erityislasten vanhempien sosiaalisen median ryhmissä, yhteistyökumppanin jäsenkirjeissä ja sisäisessä tiedotuksessa, että yhteistyökumppanin pääkaupunkiseudulla järjestetyissä tapahtumissa. Näiden toimien myötä saatiin lisää ilmoittautumisia ja tieto siitä, että osallistujamäärä oli toimintapäivien järjestämiseksi riittävä.

### 6.2.3 Kustannukset / budjetti

Ideointivaiheessa suunniteltiin, että tapahtuman kustannukset pysyisivät mahdollisimman maltillisina. Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että he tarjoavat tapahtumaan sekä kahvituksen, että lounasruokailun. Yhteistyökumppani myös huolehtii vertaisohjaajan kuluista, kuten päivärahasta, matkakuluista ja osallistumisesta toimintapäiviin.

Yhteistyökumppanin kanssa sovittiin, että he perivät osallistujilta pienen osallistumismaksun. Osallistumismaksun on yhteistyökumppanin mukaan aikaisemmin järjestettyjen toimintapäivien ja tapahtumien yhteydessä sitouttanut osallistujia paremmin toimintaan osallistumiseen. Sen lisäksi osallistumismaksu kattaa osan osallistumiskuluista, joka vähentää myös yhteistyökumppanille toimintapäivistä koituvia kuluja.

Leijonaemot ry:n jäsenellä, jonka jäsenyys on ollut voimassa vähintään 3kk ja joka on maksanut kuluneen kauden jäsenmaksun, on mahdollista hakea tukea yhdistyksen tapahtumien osallistumismaksuihin ja matkakuluihin. Tukea voi hakea yhdistykseltä maksimissaan 3 kertaa vuodessa. Tukea voi hakea henkilö, jonka maksukyky on pitkäaikaisesti tai väliaikaisesti heikentynyt esimerkiksi työttömyyden tai pienituloisuuden vuoksi. (Leijonaemot ry 2020c.)

Savikon tila saatiin käyttöön maksutta.

### 6.2.4 Riskikartoitus

Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma (liite 5) toimintapäiviä varten tehtiin yhteistyökumppanin tapahtumissa käyttämälle pohjalle. Siihen kirjattiin tapahtuman tiedot, ennakkoon ajatellut ja havaitut riskitekijät, niiden pahimmat seuraukset ja alustavat suunnitelmat toimenpiteiksi. Sen lisäksi toiminta- ja turvallisuussuunnitelmaan kirjattiin riskin todennäköisyys ja vakavuus sekä

niistä muodostuva riskiluku. Riskeiksi kirjattiin muun muassa tilan eläimet, erityisruokavaliot ja allergiat, säätila, tapaturmat ja mielenterveysongelmat, joista jälkimmäinen muodostui riskiluvultaan suurimmaksi.

Toiminta- ja turvallisuussuunnitelmaan kirjattiin myös pelastautumissuunnitelma, toimintaohjeet tapaturman tai onnettomuuden sattuessa, kriisin tai kriittisen tilanteen läpikäymisohjeet tapahtuman jälkeen sekä lähimmän sairaalan ja päivystysavun yhteystiedot.

Savikon tilan pelastussuunnitelma on kirjattuna ja nähtävissä kaikissa asiakastiloissa sekä tallirakennuksessa ulko-ovien luona. Osallistujat osallistuvat omalla vastuullaan. Savikon tilan eläimillä on voimassa oleva vastuuvakuutus.

Savikon tilalla hevosten ja lampaiden läheisyyteen meneviä asiakkaita pyydetään lukemaan läpi turvallisuussopimus (liite 6). Turvallisuussopimus sisältää turvallisuusohjeet. Turvallisuussopimuksen allekirjoittaminen on edellytys hevos- ja lammasaitausten luo menemiselle. Ohjaaja huolehtii sekä asiakkaiden, että tilan eläinten hyvinvoinnista, levollisuudesta ja turvallisuuden tunteesta. Asiakirjassa ohjeistetaan asiakkaita kuuntelemaan tilan henkilökunnan ja eläimistä vastaavan ohjaaja ohjeita tarpeen mukaan.

Turvallisuussopimuksen allekirjoittamatta jättäminen ei ole este toimintapäivään osallistumiselle, mutta hevosten sekä lampaiden kanssa samoille pelto- tai metsälohkoille meneminen ei ole tällöin mahdollista. Mikäli huoli osallistujien turvallisuudesta, sekä turvallisuussopimuksessa annettujen ohjeiden noudattamatta jättämisestä herää, eläinavusteisuudesta vastaavan ohjaajan vastuulla on siirtää osallistujat turvalliseen paikkaan kauemmaksi eläinten läheisyydestä. Toimintapäivien ohjelma on suunniteltu niin, että luonto- ja eläinavusteisuus säilyy, vaikei hevosten läheisyyteen olisi mahdollista mennä.

### 6.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa tarkoituksena oli järjestää kaksi toimintapäivää, 4.4.2020 ja 25.4.2020.

Vallitseva tilanne maailmalla kuitenkin muutti maaliskuussa suunnitelmia. Seuraavassa avataan suunnitelmat, joiden perusteella toimintapäivät oli tarkoitus toteuttaa.

### 6.3.1 Pandemiatilanne

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi kehotuksen 16.3.2020 aluehallintovirastoille ryhtyä toimenpiteisiin uuden tartuntatautilain 58§ mukaisten toimenpiteiden valmisteluun. Hallitus antoi suosituksen muun muassa koulujen, oppilaitosten, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen, kansalaisopistojen ja vapaan sivistystyön tilojen sulkemisesta sekä yli 10 henkilön yleisien kokouksien ja yleisötilaisuuksien kieltämisestä alalla 18.3.2020-13.4.2020. (Valtioneuvosto 2020.)

Aluehallintovirastot antoivat 17.3.2020 määräykset, joiden perusteella kaikki yli 10 henkilön kokoontumiset kiellettiin. Tähän määräykseen lukeutui myös kaikki tapahtumat ja yleiset tapaamiset. Määräykset annettiin yleistiedoksiantona ja alustavasti määräykset olivat voimassa 13.4.2020 asti. (Aluehallintovirasto 2020a.) Aluehallintovirastot antoivat 8.4. jatkopäätökset, jonka perusteella tartuntatautilain mukaiset päätökset säilyvät voimassa ainakin 13.5.2020 asti (Aluehallintovirasto 2020b).

Määräyksiä taustalla oli COVID-19-virus, eli puhekielessä koronavirus, joka löydettiin alun perin joulukuussa 2019 Wuhanin maakunnassa Kiinassa. Taudin aiheuttaa SARS-CoV-2-virus. COVID-19 levisi maailmanlaajuisesti. WHO julisti virustaudin pandemiaksi 11.3.2020. (Anttila 2020.)

Vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi myös yhteistyökumppanimme Leijonaemot ry ilmoitti 13.3.2020, että se peruu toistaiseksi kaiken vertaistukitoiminnan, joka vaatii ihmisten yhteen kokoontumista. Tiedotetta päivitettiin 30.3.2020 hallituksen kokouksen jälkeen ja yhdistys ilmoitti, että kaikki yhdistyksen järjestämä lähitapaamista vaativa toiminta jää tauolle ainakin 30.5.2020 asti. (Leijonaemot ry 2020a.)

Pandemiatilanteen vuoksi myös opinnäytetyön toimintapäivät peruuntuivat maaliskuussa. Olimme ehtineet suunnitella toimintapäivien ohjelman ja toteutuksen hyvin pitkälle, joten tässä opinnäytetyössä kuvataan, miten toimintapäivät olisi toteutettu ilman COVID-19 viruksen aiheuttamaa pandemiatilannetta maailmalla.

### 6.3.2 Ensimmäinen toimintapäivä

Osallistujat saapuvat ensimmäisenä lauantaina aamulla Savikon tilalle ohjelman alettua viimeistään yhdeksältä. Opinnäytetyön tekijät ja tapahtuman vapaaehtoinen vertaisohjaaja ovat kolmistaan osallistujia vastassa piha-alueella puoli yhdeksästä alkaen ohjaten tulijat parkkeeraamaan autot parkkialueelle pelastusteiden esteettömän kulun varmistamiseksi. Osallistujat

toivotetaan tervetulleiksi pihalla ja kaikkien päästyä paikalle siirrytään tallitupaan nauttimaan aamukahvia.

Aamukahvin lomassa aloitetaan vapaaehtoisen vertaisohjaajan johdolla tutustuminen. Ohjaajat esittäytyvät ja ryhmän kanssa sovitaan yhteisistä fyysisistä ja psyykkisistä rajoista, esimerkiksi siitä, mikä on sallittua ja hyväksyttyä toimintaa ja minkälaiset ovat ajan ja paikan rajoitukset. Jokainen jakaa päivän aikana vain sen minkä haluaa ja itse kokee hyväksi jakaa. Samalla kerrotaan, ettei päivän aikana ole tarkoitus käydä kaikkien osallistujien omia elämäntarinoita ja sen hetkistä elämäntilannetta tarkasti läpi, vaan keskustelua ja psykoedukaatiota käydään yleisellä tasolla. Jos joku osallistujista kokee tarvetta päästä purkamaan jotain asiaa syvemmin, pyydetään etukäteen, että siinä tapauksessa hän tulee kertomaan asiasta joko opinnäytetyön tekijöille tai vertaisohjaajalle ja tarvittaessa henkilö ohjataan hänen tarpeisiin vastaavan tuen ja keskusteluavun piiriin. Yhdessä sovitut ja kerratut rajat luovat osallistujille turvallisuuden tunnetta. Ryhmänohjaajan rooli on tärkeä, sillä ohjaajat havainnoivat ryhmää ja tukevat ryhmää sen kehittymisessä jatkuvasti.

Tutustumisen yhteydessä jokainen saa kertoa itsestään oman halunsa ja toiveensa mukaisesti. Apuna käytetään jonkinlaisia vahvuuskortteja, joissa osallistuja voi esimerkiksi valita häntä parhaiten kuvaavan kuvan tai sen hetkisen tunnetilan. Savikon tilalla käytössä olevien vahvuuskorttien kuvat ovat luonto- ja eläinaiheisia. Yhteisellä kierroksella käydään läpi valittu kortti ja sen myötä asioita, joita siinä hetkessä haluaa sanoa. Erityistä keskustelua osallistujien diagnooseista tai mielenterveyden ongelmista ei käydä, vaan keskustelua käydään voimavaralähtöisesti. Tilanteessa otetaan huomioon, että ryhmän aihe voi olla arka monelle osallistujalle, mutta myös se, että ryhmässä saattaa olla hyvin erilaisia persoonia osallistujina.

Kymmeneltä siirrymme studioon ja aloitamme psykoedukaation. Tarkoituksena on antaa tietoa hyvinvointia, jaksamista ja mielenterveyttä tukevista asioista ja voimavarojen saamisesta, sekä positiivisesta mielenterveydestä. Tarkoituksena on myös keskustella osallistujien kanssa heidän omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnista arjessa, sekä siitä, minkälaisia keinoja osallistujat ovat itse löytäneet hyvinvointinsa tukemiseksi. On hyvä myös ottaa esiin ajatus siitä, mitkä ovat hyvinvointia huonontavia tai estäviä asioita ja voisiko niille tehdä jotain.

Lounas järjestetään tallituvassa. Lounas tilataan ennakkoon pitopalvelusta, jolloin se vain lämmitetään tarvittaessa paikan päällä. Allergiat ja erityisruokavaliot on selvitetty etukäteen ja ruoka tilattu niiden mukaisesti. Allergiat ja erityisruokavaliot tarkistetaan vielä ennen ruokailun alkamista. Ruokailun aikana osallistujille mahdollistetaan vapaata keskustelua. Ryhmää kuitenkin tuetaan niin, ettei kukaan jää vapaassa keskustelutilanteessakaan yksin ja ryhmä säilyy mahdollisimman tasapainoisena.



Lounaan jälkeen siirrytään ilmojen salliessa ulos Tarveämpärit (©EASEL®) - kokemuksellisen harjoituksen pariin. EASEL (Experiential Social Emotional Learning & Therapy) on kokemuksellisen tunnetaitovalmennuksen ja terapian työmuoto.

Erityislasten vanhemmat kohtaavat arjessaan monenlaisia tunnetasolla kuormittavia tilanteita ja stressitekijöitä, joissa jaksamista tukevat hyvät tunne- ja tietoisuustaidot (Benn, Akiva, Arel & Roeser 2012, 1476-1487). Voimavarakeskeisen ryhmäohjelman yksilöohjauksessa hyödynnetään siksi kokemuksellisen tunnetaitovalmennuksen ja terapian EASEL®- työmuotoa (Louhi-Lehtiö 2012, 241-251; 2013, 212-220).

Tarveämpärit - harjoitus on yksi EASELin perustyökaluista, jonka taustateoria on realiteettiterapia. Kokemuksellisessa harjoituksessa osallistujat tunnistavat omia voimavarojaan ja pohtivat niiden riittävyttä. Harjoituksen avulla osallistujat pohtivat mikä tukee tai lisää voimavaroja ja mitkä asiat mahdollisesti kuluttavat, väsyttävät tai vähentävät niitä. (Louhi-Lehtiö 2012, 241-251; 2013, 212-220.) Tehtävä ohjeistetaan yleisesti osallistujille yhdessä, mutta jokainen saa tarvittaessa myös henkilökohtaista apua ja tukea harjoituksen tekemiseen.

Hyvällä säällä harjoitus tehdään ulkona ja huonolla säällä sisällä studiossa ohjaajien toimesta kerättyjä luonnon antimia hyödyntäen. Ulkona osallistujat voivat valita ovatko lampaiden ja vuohien kanssa, tai mahdollisesti katsomassa hevoslaumaa tehtävää tehdessään. Koirat kulkevat vapaana Savikossa. Sisätiloissa osallistujat voivat seurata maatilan eläimiä ja katsoa ympäröivää luontoa Studion isoista ikkunoista. Koirat ja kissat voivat tulla studioon.

Harjoituksen alussa osallistujat keräävät luonnon antimia (esimerkiksi lehtiä, kiviä, hiekkaa, sammalta ja oksia) sekä ennalta kerättyjä tai kerittyjä jouhia, karvoja ja villaa omaan koriinsa. Osallistujat siirtyvät valitsemalleen paikalle Savikon pihalle tai sen läheisyyteen luontoon istumaan. Ohjaajat varmistavat, että heillä on näköyhteys kaikkiin osallistujiin ja, että jokainen on turvallisessa paikassa istumassa ottaen huomioon ympäristön sekä eläimet. Koirat, kissat, vuohet ja lampaat mielellään osallistuvat tehtävän tekemiseen kulkiessaan vapaana pihalla. Jos ohjaajalle välittyy viesti, että osallistuja haluaa tehdä tehtävää omassa rauhassa, ohjaaja pyytää eläimen kauemmaksi. Osallistujat piirtävät paperille luovuutta käyttäen ämpäreitä. Ämpärit nimetään itselle merkitykselliseksi kokemien voimavarojen mukaan. Esimerkkeinä fyysinen terveys, psyykinen terveys, perhe aika, tuki (perhe, ystävät, lähipiiri), palvelut, ”oma aika” tai omat harrastukset. Luonnon antimia liimaten ja värikyniä käyttäen osallistuja ”täyttävät” ämpäreitä sen mukaan kuinka paljon heistä tuntuu, että juuri sen hetkessä elämänvaiheessa kutakin voimavaraa on käytettävissä. Sen jälkeen ämpäriin piirretään viiva kuvaamaan sopivaa määrää, eli kuinka paljon ämpärissä pitäisi olla, että se olisi riittävä tai hyvä määrä. Kukin pohtii ja kirjoittaa omalle paperilleen mikä tai mitkä asiat vähentävät tai kuluttavat kyseistä voimavaraa ja mitkä asiat lisääisivät tai vahvistaisivat niitä. On hyvä tiedostaa mitkä asiat

vaikuttavat voimavaroihin negatiivisesti, mutta vielä tärkeämpää tiedostaa mitkä asiat vahvistavat, tukevat ja voimaannuttavat. Vasta silloin niitä voi tietoisesti lisätä, vahvistaa, tukea, sekä tarvittaessa hakea lisätukea, neuvoa tai ohjausta juuri oikeaan asiaan. Tuotokset jäävät osallistujille kotiin vietäviksi. Jokainen voi omassa rauhassa kirjoittaa juuri niitä asioita mitä haluaa jännittämättä sitä, että niitä pitäisi itselle vieraille ihmisille jakaa. Osallistujia ohjataan jo ennen harjoituksen tekemistä nostamaan käsi ylös, jos heille tulee kysyttävää tai he haluavat luottamuksellisesti jotakin asiaa pohtia, tai purkaa tehtävän tiimoilta. Silloin ohjaaja siirtyy osallistujan luokse vastatakseen mahdollisiin kysymyksiin tai pohtiakseen yhdessä osallistujan kanssa mihin olla yhteydessä päivän päätteeksi esimerkiksi ohjauksen, avun tai lisätuen saamiseksi.

Harjoituksen jälkeen siirrymme takaisin tallitupaan nauttimaan iltapäiväkahvia. Kahvin voi mahdollisuuksien mukaan ja sään salliessa nauttia ulkoilmassa. Iltapäiväkahvin lomassa viritteään keskustelua siitä, miten omista voimavaroista voisi huolehtia ja pohditaan yhdessä mahdollisia tukipalveluita ja ohjataan tarvittaessa niiden hakemiseen. Jos ohjaajille tulee tunne, että ryhmä tarvitsee enemmän vapaata keskustelua, voi sitä tässä iltapäiväkahvin lomassa ohjata tapahtuvaksi. Keskustelussa ollaan kuitenkin koko ajan läsnä ja ryhmää ohjataan tavoitteiden mukaiseen suuntaan muistaen voimavaralähtöisen työskentelytavan. Omia toiminnallisessa harjoituksessa tehtyjä tuotoksia ei lähdetä yksityiskohtaisesti purkamaan, eikä kenenkään osallistujan tarvitse jakaa omasta työstään mitään.

Harjoituksessa käsitellään hyvin henkilökohtaisia, mutta monelle samankaltaisessa tilanteessa oleville tuttuja asioita, jotka voivat nostaa monenlaisia tunteita pintaan. Nämä ajatukset ja tunteet luovat pohjaa yhteiselle keskustelulle. Ohjaajat pyrkivät siirtämään keskustelua yleiselle tasolle, jossa henkilökohtaiset ajatukset ja kokemukset antavat suuntaa keskustelulle olematta kuitenkaan pääroolissa.

Päivän päätteeksi keskustellaan osallistujien kanssa siitä, minkälaisia ajatuksia päivän ohjelma on tuonut mieleen ja tuleeko osallistujille ajatusta siitä, minkälaisiin asioihin olisi hyvä kiinnittää vielä enemmän huomiota seuraavalla tapaamiskerralla. Päivän ohjelmasta kerätään päivän päätteeksi suullista palautetta, jotta päivän ohjelmaa ja runkoa voidaan tarpeen mukaan muokata seuraavalle kerralle osallistujia enemmän palvelevaksi unohtamatta kohderyhmää ja tavoitteita.

Osallistujien tunteille ja omille kokemuksille on tärkeää antaa tilaa, mutta ryhmänohjaajien tärkeä työ on kuitenkin myös ylläpitää ryhmän tasapainoisuutta ja osallistujien hyvää yleistunnetilaa. Kohderyhmä huomioiden on mahdollista, että yhden tai useamman osallistujan mielenterveys äkillisesti huononee. Tällöin ryhmän ohjaajien tehtävä on tukea yksilöä hänen tilanteessaan, keskustella ja kuunnella ja ohjata tarvittavan avun ja tuen puoleen.

### 6.3.3 Toinen toimintapäivä

Toinen päivä toteutuu pääosin samalla tavalla kuin ensimmäinen, mutta aamukahvien tutustuminen vaihtuu vapaampaan keskusteluun ja ajatuksiin edellisestä kerrasta, sekä sen herättämistä tuntemuksista ja fiiliksistä. Kun ryhmä tuntee jo hieman toisiaan, voidaan aamukahvi hetki järjestää myös sään salliessa ulkoilmassa esimerkiksi tilan eläinten tekemisiä seuraten ja vapaammin seurustellen.

Sekä psykoedukaation, että kokemuksellisen harjoituksen teemat vahvistuvat ensimmäisen toimintapäivän jälkeen, kun osallistujilta saadaan ajatuksia ja palautetta ja mahdollisesti toiveita toisen päivän toteutukseen liittyen. Iltapäiväkahvin teemana on psyykkisen hyvinvoinnin ja jakamisen tukeminen jatkossa. Minkälaisia apua ja tukea osallistujat kaipaavat ja mistä niitä voisi saada? Ohjataan osallistujat vertaistuen piiriin ja tarvittaessa myös muihin palveluihin tarpeen mukaan. Jaetaan osallistujille paketit, joissa on yhteistyökumppani Leijonaemot ry:n esitteitä heidän toiminnastaan ja perheitä, sekä erityislapsen vanhempaa tukevista palveluista.

Toisen toimintapäivän päätteeksi on tärkeää kerätä palautetta osallistujilta myös kirjallisesti. Mitä päivistä on opittu, mitä on jäänyt mieleen ja millä ajatuksilla tästä jatketaan eteenpäin? Miten osallistujat ovat kokeneet luonto- ja eläinavusteisuuden osana toimintapäiviä ja onko niillä ollut vaikutusta prosessissa?

### 6.4 Raportointivaihe

Huolellinen raportointi on tärkeää toimintapäivien onnistumisen, sekä niistä osallistujien näkökulmista saadun hyödyn ja avun arvioimiseksi. Laadukkaan raportoinnin myötä yhteistyökumppanimme on mahdollista tulevaisuudessa järjestää toimintapäiviä kehitettyä konseptia hyödyntäen. Raportointivaiheessa nostetaan esille onnistumisia sekä mahdollisia kehitys- ja muokausideoita tulevia vastaavanlaisia toimintapäiviä ajatellen. Raportointivaiheeseen kirjataan mahdollisimman tarkasti ylös muun muassa toimintapäivien kulku, osallistujien kanssa käsitellyt teemat, osallistujilta nousseet aihetoiveet, sekä mahdolliset haasteet päivien toteuttamisessa. Tärkeää on kirjoittaa myös mahdollisista vaaratilanteista tai muista riskitekijöistä, jotka olisi mahdollisesti otettava jatkossa paremmin huomioon.

## 7 Opinnäytetyön tulokset ja yhteenveto

Jos COVID-19-pandemia ei olisi levinnyt maailmalla, toimintapäivät olisi toteutettu huhtikuussa 2020. Päivien loppuksi osallistujilta olisi kerätty palaute ja sekä palautteen, että toimintapäivien järjestäjien kokemusten pohjalta olisi koottu tulokset. Tulosten pohjalta tarkoituksena oli arvioida toimintapäivien suunnitelman ja toteutuksen onnistumista sekä luonto- ja eläinavusteisuudesta koettua hyötyä. Lisäksi olisi arvioitu mahdollisia kehitys- ja muutosehdotuksia. Tarkoituksena oli luoda suunnitelma siitä, mitä tapahtuu samantapaisessa ryhmätoiminnassa jatkossa, kun uusi vastaava ryhmä toteutetaan.

Olisi ollut tärkeää suunnitella tulevaisuuden toimintapäivien konseptia niin, että suunnitelmassa olisi voinut peilata kerättyä palautetta ja kokemuksia ja avata laajemmin, mitä alkupeiräisestä suunnitelmasta säilytetään ja mitä toisaalta muokataan jatkossa. Palaute ja omakohtaiset kokemuksemme olisivat olleet kullanarvoisia suunnitelman muokkaamisessa yhteistyökumppanin jatkokäyttöön.

Vaikka toimintapäiviä ei nyt pystytty järjestämään, yhteistyökumppanin on kuitenkin mahdollista toteuttaa tapahtumat tulevaisuudessa opinnäytetyössä laaditun suunnitelman mukaan tai sitä mukaillen.

## 8 Pohdinta ja arviointi

Tavoitteena oli alun perin järjestää toiminnallinen opinnäytetyö teemalla, joka kiinnosti kumpaakin tekijää. Alussa tuntui, että tietoperustan rajaaminen ja toisaalta laajuuden ymmärtäminen oli hyvin haastavaa. Sen kanssa tehtiin paljon työtä, jota toisaalta jatkettiin koko opinnäytetyön prosessin ihan loppuun asti. Työtä aloittaessa ei ajateltu, miten paljon jo pelkän laajan tietoperustan kasaaminen ja hankkiminen vaatisi työtä. Alussa yllättävää oli myös se, miten hankala luotettavaa tietoa esimerkiksi erityislapsen määritelmästä, erityislapsen vanhemmuudesta ja sen tutkituista haasteista on löytää. Lopulta aiheen ja tietoperustan rajaamiseen oltiin tyytyväisiä ja yhteinen näkemys oli, että siihen oli tutustuttu laajalla perspektiivillä. Teoriapohja laajeni vielä loppua kohden kattamaan myös sellaisia aiheita, joita ei työn alussa vielä osattu ajatella, kuten laajempaan kuvaukseen psyykkisen hyvinvoinnin tukemisesta ja tukemisen menetelmistä.

Tekijöille muodostui hyvä käsitys siitä, minkälaisesta tietoperustasta on apua ammatillisen kasvun tukena juuri tämän opinnäytetyöprosessin kannalta. Kasvua tapahtui paljon myös tiedonhaun tekniikassa, viittaustekniikassa ja tutkitun tiedon ymmärtämisessä ja käyttämisessä.

Alussa ajateltiin, että toimintapäivien kohderyhmä on juuri psyykkisesti sairastuneet erityislasten vanhemmat. Ilmoittautumisen auetessa huomattiin, että ilmoittautuneita on liian vähän toimintapäivien järjestämiseksi. Asiaa pohdittiin yhteistyökumppanin kanssa ja epäiltiin, että otsikossakin oleva viittaus psyykkisesti sairastuneesta vanhemmasta saattoi olla liian leimaava tai korkean kynnyksen ilmaisu. Erityislasten vanhemmille kasvokkain tehdyistä kyselyistä kävi ilmi, että osa pohti sitä, kuuluuko kohderyhmään, vaikka koki olevansa masentunut. Tämä hätkähdytti opinnäytetyön tekijöitä. Otsikkoa muutettiin ja tapahtuman kuvaukseen tarkennettiin, ettei kenenkään diagnoosia kysytä, eikä virallista diagnoosia mielenterveyden häiriöstä tarvinnut olla. Osallistuakseen toimintapäiviin riitti, että oli omakohtainen tunne mielenterveyden ja jaksamisen haasteista.

Muutosten lisäksi tapahtumaa markkinoitiin tiiviimmin eri kanavissa ja muutokset tuottivat tulosta. Toimintapäiviin ilmoittautui lisää osallistujia ja määrä riitti tapahtuman järjestämiseen. Tyytyväisiä oltiin siihen, että tilanteeseen kyettiin reagoimaan nopeasti ja reagointi kannatti tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Opinnäytetyön toimintapäivien järjestäminen ei jäänyt kiinni osallistujamäärästä.

Pandemiatilanteen vuoksi maaliskuussa koettiin surua siitä, että toimintapäiviä ei päästy toteuttamaan loppuun. Suunnitelmat ja tietoperusta oli kuitenkin kirjattu jo pitkälle, joten opinnäytetyö päätettiin toteuttaa suunnitelmansa siitä työstä, joka olisi poikkeustilanteen ulkopuolella toteutettu. Tämä sopi myös ohjaaville opettajille.

Opinnäytetyöprosessin aikana työtä kokonaisuutena ja eri osa-alueita arvioitiin kriittisesti koko prosessin ajan. Työtä jaettiin kummankin tekijän kesken tasaisesti huomioiden kummankin vahvuudet ja mielenkiinnon kohteet tietoperustan hakemisessa ja kirjoitustyössä. Aikataulussa pysyttiin alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti, jotka tosin aluksi saattoivat olla hieman liian optimistisia. Prosessissa tekijät haastoivat kuitenkin omaa osaamistaan, tietopohjaansa ja ajatuksiaan osaamisensa tasosta sekä omaa ajankäyttöään päästäkseen tyydyttävään lopputulokseen. Ohjaavilta opettajilta pyydettiin palautetta opinnäytetyön prosessin aikana useamman kerran ja myös työn opponoiija antoi palautetta suunnitelman esittelyvaiheessa.

Yhteistyökumppaniin oltiin säännöllisesti yhteydessä ja heiltä pyydettiin palautetta lopuksi opinnäytetyön kirjallisesta suunnitelmasta. (Liite7)

Lopulta opinnäytetyöstä jäi tunne, että sen tavoitteet olisi voitu tällä suunnitelmalla hyvin saavuttaa. Tapahtuman suunnitteleminen kehitti tekijöiden ammatillisuutta ja laajaa kuvaa sekä tarvittavasta tietoperustasta, että huomioon otettavista asioista tapahtuman järjestämisessä kohderyhmä huomioiden. Luotettavaa ja hyvin tutkittua lähdetietoa oli paikoin haastava löytää, joka toisaalta kasvatti tekijöiden osaamista lähteiden tulkinnessa ja käyttämisessä

osana tietoperustaa. Toiminnallinen opinnäytetyö suoritettiin kaikin mahdollisin keinoin tutkivalla ja pohtivalla asenteella. Tekijöiden jatkuva reflektiivinen pohdinta prosessin aikana auttoi prosessissa ja kummankin tekijän omassa ammatillisessa kehittämisessä.

”Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. ... Ihmisiä hoitaessaan hän pyrkii tukemaan ja lisäämään heidän omia voimavarojaan sekä parantamaan heidän elämänsä laatua.” (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 1996.)

Sairaanhoitajilla on merkittävä rooli yksilön hyvinvoinnin tukemisessa. Koska fyysinen terveys ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä (Hämäläinen ym. 2017, 19) voidaan olettaa, että sairaanhoitajan rooli myös psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa on suuri. Sairaanhoitajilla on vahva rooli luotettavan ja oikean tiedon eteenpäin viejinä.

## 9 Eettisyys ja luotettavuus

Kun kerätään tutkimusaineistoa, tulee aina ottaa huomioon tutkittavien ihmisten oikeudet ja hyvä kohtelu. Ihmisiä tulee kohdella kunnioittavasti ja heidän suostumuksensa on aina pyydettävä tutkimukseen osallistumiseen. Sen lisäksi on aina annettava mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta ja toisaalta myös keskeyttää se. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 367).

Opinnäytetyön toimintapäivien esitteessä ja ilmoittautumislomakkeen yhdessä osallistujille kerrottiin, että toimintapäivät ovat osa opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Osallistujille kerrottiin myös tekijöiden nimet ja opinnäytetyön tarkoitus. Tutkittavia on tärkeä informoida etukäteen mahdollisimman laajasti (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 367). Jos toimintapäivät olisi toteutuneet, olisi vapaaehtoisuus ja opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite vielä kerrattu osallistujien keskuudessa. Tapahtumapäivien jälkeen yhteistyökumppanin tarkoituksena oli kerätä nimetön palaute heidän omalla sähköisellä palautelomakkeellaan. Tästä olisi tullut opinnäytetyön tekijöille ja toimintapäivien vapaaehtoiselle kirjallinen yhteenveto, josta osallistujia ei olisi voinut tunnistaa.

Ilmoittautumislomakkeessa osallistujilta kysyttiin, saako heitä tapahtuman aikana kuvata. Tapahtuman aikana ei olisi kuitenkaan otettu sellaisia kuvia, joista yksikään osallistuja olisi ollut tunnistettavissa. Kuvia olisi voitu hyödyntää esimerkiksi kuvittamaan opinnäytetyön raporttia tai yhteistyökumppanin sosiaalisen median viestinnässä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut hyvän tieteellisen käytännön kriteerit. Ne edellyttävät muun muassa, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, tutkimuksessa sovelletaan tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-,

tutkimus-, ja arviointimenetelmiä sekä muiden tekemän työn kunnioittamista. (Varantola, Lounis, Helin, Spooft & Jäppinen 2012, 6) Tätä toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin tarkkuutta ja huolellisuutta, sekä raportoitiin rehellisesti kaikista työn vaiheista ja saaduista tuloksista sen verran, kuin tuloksia oli raportoitavana. Muiden tutkimustyötä kunnioitettiin ja lähdeviittauksiin ja tietojen oikeellisuuteen, eettisyyteen ja luotettavuuteen pyrittiin panostamaan.

Tarvittavat luvat (esimerkiksi tutkimusluvut) tulee hankkia ja tutkimusprosessissa saadut aineistot tulee tallentaa sekä tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tavalla, jota edellytetään tieteelliselle tiedolle asetetuissa vaatimuksissa. (Varantola ym. 2012, 6.) Tutkimuslupaa ei ole tähän opinnäytetyöhön tarvinnut hakea, mutta yhteistyökumppanin kanssa tehtiin sopimus yhteistyöstä, jossa selvitettiin kummankin vastualueet ja toiminnan ja yhteistyön tarkoitus. Toimintapäiviin ilmoittautuneiden ihmisten henkilötietoja tai nimiä ei missään vaiheessa prosessin aikana saatettu opinnäytetyön tekijöiden tietoon, vaan ne pysyivät yhteistyökumppanin tiedoissa. Toimintapäivien toteutuessa ilmoittautuneiden henkilötietoja olisi käsitelty myös tekijöiden puolesta luottamuksellisesti ja huolellisesti ja ne olisi hävitetty asianmukaisesti mahdollisimman pian tapahtumapäivien jälkeen. Henkilötietojen käsittelyssä noudatetaan EU:n tietosuojalain (1050/2018) mukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön eettisyyttä ja laatua pohdittiin myös kohderyhmän kautta. Miten työssä otetaan huomioon se, että osallistujat ovat psyykkisesti sairaita ja heidän mielenterveyden tilansa voivat olla hyvin vaihtelevia. Toimintapäivissä tulee olla selkeä suunnitelma siitä, miten ahdistunut ja mahdollisesti kriisissä oleva osallistuja kohdataan. Ahdistusta esiintyy jokaisella ihmisistä elämänsä aikana ja se on myös normaali tunnetila (Hämäläinen ym. 2017, 248). Jos toimintapäivien aikana osallistuja kokee lisääntyvää ahdistuneisuutta, häntä tulee tukea ja tarvittaessa ohjata tarvitsemansa avun ja tuen piiriin. Ahdistuneen ihmisen kohtaamisessa tärkeää on kuunteleminen ja tunteista ja ajatuksista puhumiseen rohkaiseminen (Hämäläinen ym. 2017, 250). Toisaalta ryhmätilanteessa on otettava huomioon myös muut ryhmäläiset ja heidän psyykkisen tasapainonsa mahdollisimman hyvä ylläpitäminen.

Toimintapäiviä varten tehtiin erilliset toiminta- ja turvallisuussuunnitelmat, joissa kartoitettiin toimintapäivien riskitekijöitä ja alustavia toimenpiteitä, joilla riskejä hallitaan. Yksikään riskeistä ei muodostunut suunnitteluvaiheessa kovin suureksi, mutta kaikkien varalta tehtiin suunnitelma ja ne sisällytettiin tapahtuman kokonaissuunnitteluun osaksi tärkeitä tekijöitä. Osallistujille oli tiedotettu, että he osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan, mutta toisaalta Savikon tilalla oli myös vastuuvakuutus ja toimintaohjeet mahdollisten tapaturmien varalle.

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää tarkastella aineiston ja tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetilla kuvataan sitä, kuinka hyvin valitut mittaus- tai tutkimusmenetelmät mittaavat haluttua

asiaa tai ongelmaa. Reliabiliteetilla kuvataan aineiston keruun menetelmien oikeellisuutta ja sopivuutta myös siitä näkökulmasta, että tutkimus olisi toistettavissa tulevaisuudessa. Mittaus- ja tutkimusmenetelmien validiteetin ja reliabiliteetin lisäksi arvioidaan tuloksista johdettujen päätelmien validiteettia sekä reliabiliteettiä. (Hiltunen 2009.)

Tietoperustaa kerätessä pyrittiin etsimään sekä kansallisia, että kansainvälisiä lähteitä. Lisäksi pyrittiin arvioimaan lähteitä kriittisesti sisällön ja aiheeseen viittaavuuden lisäksi myös luotettavuuden ja ajantasaisuuden näkökulmasta. Toiminnallisen osuuden vaikuttavuuden arvioimiseksi osallistujilta pyydetty palaute olisi hyödynnettävissä osaksi kvalitatiivista tutkimusta opinnäytetyön aiheesta. Jotta toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida luotettavasti, tarvitaan palautetta sekä kohderyhmältä, että yhteistyökumppanilta.

Vaikka pandemiatilanne maailmalla esti toiminnallisen osuuden toteuttamisen käytännössä, niin sitä vasten tietoperustaan päästiin syventymään laajemmin ja laadukkaammin. Opinnäytetyön kirjoittamisprosessin lopulla ymmärrettiin paremmin myös se, miten suuri merkitys laajalla ja toisaalta kohdennetulla tietoperustaan perehtymisellä on laadukkaan tapahtuman järjestämisessä.

## 10 Kehittämissideat

Opinnäytetyön kirjoittamisen lomassa tekijöille heräsi ajatus siitä, että olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten psyykkisesti sairastuneet erityislasten vanhemmat hyötyisivät pitkäjänteisestä luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta. Kyseessä voisi olla esimerkiksi puoli vuotta toimiva ryhmä, jossa kokoonnuttaisiin kerran tai kaksi kuukaudessa. Tällaisessa tilanteessa ryhmä tutustuisi paremmin toisiinsa ja psyykkistä hyvinvointia pääsisi paremmin tutkailemaan ja siihen löytämään keinoja. Ryhmän aloituskerralla ja lopetuskerralla voisi järjestää hieman pidemmän tapaamisen, jotta ryhmäytyminen ja toisaalta myös purku voitaisiin toteuttaa paremmalla ajalla ja laadukkaasti. Ryhmätoiminnan käynnistyessä toiminnassa voisi hyödyntää moniammatillista tiimiä, esimerkiksi sosiaalityöntekijää, psykoterapeuttia ja eläinparin kanssa työskentelevää sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaista.

Toisaalta kun tietoperustaa haettiin, nousi ajatus myös siitä, että olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten vanhemman huoli erityislapsen sisaren jaksamisesta vaikuttaa vanhemman omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Yhteistyökumppanin mukaan (Parjanen 2020) huoli erityislapsen sisaren hyvinvoinnista ja jaksamisesta voi varjostaa myös vanhempien omaa jaksamista, ja vanhemmat saattavat kokea osaksi sen takia riittämättömyyden tunnetta vanhempina.



## Lähteet

**Painetut:**

Carlsson, C., Nilsson Ranta, D. & Traeen, B. 2015. Child Adolesc Soc Work J. 32: 329. doi:10.1007/s10560-015-0376-6

Cozolino, L. 2013. The Social Neuroscience of Education. NY: W.W.Norton & Company Inc.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. ja Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. -6. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Ikäheimo, K. 2015. Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. 5.-6.painos. Helsinki: WSOY.

Louhi-Lehtiö, M. 2013. EASEL, sosioemotionaalisten tunnetaitojen kokemuksellisen vahvistamisen työmuoto. Karvaterapiaa. toim. Ikäheimo, K. 1. painos. Helsinki: Solution Models House. Yliopistopaino. 212-220

Louhi-Lehtiö, M. 2012. EASEL: Equine Assisted Social-Emotional Learning. Harnessing the power of equine assisted counseling. toim. Trotter, K. S. New York: Routledge. Taylor & Francis Group. 241-252.

Odendaal, J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy- magic or medicine. Journal of psychosomatic Research, 49(4), pp.275-28

Odendaal JS & Meintjes RA. 2003. Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. Vet J. May;165(3):296-301

Schneider, M. S. & Harley, L. P. 2006. How dogs influence the evaluation of psychotherapists. Anthrozoös. 19, 128-142.

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2006. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita. s.310-311.

Uvnas-Moberg, K. 2009. Physiological and endocrine effects of social contact with pets. Waltham Centre for Pet Nutrition 3rd-5th August 2009.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Wesley M. C., Minatrea, N. B., & Watson, J. C. 2009. Animal assisted therapy in the treatment of substance dependence. *Anthrozoös*. 22, 137-148.

#### Sähköiset:

Ahola, S. & Pollari, K. 2018. Lapsella on oikeus osallisuuteen - vammaisuudesta riippumatta. Viitattu 28.4.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135864/URN\\_ISBN\\_978-952-302-999-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135864/URN_ISBN_978-952-302-999-6.pdf?sequence=1)

Aluehallintovirasto. 2020a. Tiedote: Aluehallintovirastot määräävät oppilaitokset suljettavaksi ja kieltävät yli 10 hengen yleisötilaisuudet. Viitattu 26.4.2020. <https://www.avi.fi/web/avi/-/aluehallintovirastot-maaraavat-oppilaitokset-suljettavaksi-ja-kieltavat-yli-10-hengen-yleis-otilaisuudet>

Aluehallintovirasto. 2020b. Tiedote: Aluehallintovirastot tekivät tartuntatautilain mukaiset jatkokopäätökset yleisötilaisuuksien kieltämisestä ja oppilaitosten tilojen sulkemisesta. Viitattu 26.4.2020. <http://www.avi.fi/web/avi/-/aluehallintovirastot-tekivat-tartuntatautilain-mukai-set-jatkopaatokset-yleisotilaisuuksien-kieltamisesta-ja-oppilaitosten-tilojen-sulkemisesta>

Anttila, V-J. 2020. Uusi koronavirus (COVID-19). Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 26.4.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01257](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257)

Benn, R., Akiva, T., Arel, S., & Roeser, R. W. 2012. Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental Psychology*, 48(5), 1476-1487. Viitattu 4.5.2020. <https://doi.org/10.1037/a0027537>

Bots, S., Suojanen, L. & Syrjänen, T. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen laatusuositus. HUS Perusterveydenhuollon yksikkö. Viitattu 28.4.2020. [https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/HYTE/HUS\\_laatusuositus\\_layout\\_297x210\\_2017\\_korjattu041017\\_Final.pdf](https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/Documents/HYTE/HUS_laatusuositus_layout_297x210_2017_korjattu041017_Final.pdf)

Erityinen sisarus. 2020. Sisarusten huomiointi palveluissa. Viitattu 28.4.2020. <https://www.erytyinensisarus.fi/ammattilaisille.html>

Green Care Finland ry. 2020a. Luonto kuntoutusympäristönä. Viitattu 23.02.2020. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>

Green Care Finland ry. 2020b. Eläinavusteiset menetelmät. Viitattu 23.02.2020. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

Green Care Finland ry. 2020c. Green Care. Viitattu 2.05.2020. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/>

Hautamäki, L. 2020. Käytäntöläheinen tutkimus. Viitattu 23.2.2020. <https://kuntoutussaatio.fi/henkilosto/hautamaki-lotta/>

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.5.2020. [http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius\\_ ja\\_reliabiliteetti.pdf](http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf)

Kalliomaa-Puha, L. & Tillman, P. 2016. Äiti on aina äiti. Lasten omaishoitajien arjen haasteet. Kirjassa Laulu 573566 perheestä. Lapsiperheet ja perhepolitiikka 2000-luvulla. Kela teemakirja. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 28.4.2020. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163822/Laulu\\_573566\\_perhe\\_esta.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/163822/Laulu_573566_perhe_esta.pdf?sequence=1)

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislasten vanhempien voimavarana. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 28.4.2020. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8787/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006372.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8787/URN_NBN_fi_jyu-2006372.pdf?sequence=1)

L1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 16.2.2020.

L1050/2018. Tietosuojalaki. Viitattu 4.5.2020.

Leijonaemot ry. 2020a. Koronaviruksen vaikutus Leijonaemot ry:n toimintaan. Tiedote. Viitattu 26.4.2020. <https://leijonaemot.fi/ajankohtaista/>

Leijonaemot ry 2020b. Leijonaemojen kymmenen kultaista sääntöä. Viitattu 27.4.2020. <https://leijonaemot.fi/yhdistys/leijonaemojen-10-kultaista-saantoa/>

Leijonaemot ry 2020c. Maksukyvyn alentuminen. Viitattu 28.4.2020. <https://leijonaemot.fi/liity-jaseneksi/maksukyvyn-alentuminen/>

Leijonaemot ry 2020d. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 16.2.2020. <https://leijonaemot.fi/yhdistys/>

Leijonaemot ry 2020e. Vertaistukiryhmät. Viitattu 30.4.2020. <https://leijonaemot.fi/vertaistukiryhmat/>

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma *Duodecim* 132:55-61. Viitattu 27.4.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Luotonen, H. 2014. Vanhempien elämänmuutos lapsen syntymän jälkeen. Artikkeligradun yhteenveto-osio. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Viitattu 28.4.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95800/GRADU-1403599497.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mielenterveystalo. 2020a. Monenlaista kuntoutusta. Viitattu 30.4.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista\\_kuntoutusta.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx)

Mielenterveystalo. 2020b. Pikaopas mielenterveyden ensiapuun. Viitattu 30.4.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys\\_puheet/Pages/pikaopas\\_mielenterveystaitoihin.aspx#miksi-tarvitaan](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheet/Pages/pikaopas_mielenterveystaitoihin.aspx#miksi-tarvitaan)

Mielenterveystalo. 2020c. Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta. Viitattu 30.4.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/default.aspx)

Pelkonen, M. & Hastrup, A., 2019. Varhainen tuki, hoito ja kuntoutus perhekeskuksen tehtävänä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.5.2020. <https://thl.fi/documents/605877/4420423/Varhaisen+tuen+hoidon+ja+kuntoutuksen+malli+T%C3%A4smennetty+10.10.2019.pdf/67e72661-da18-4c62-858d-4db710c8097f>

Perheen tuki. 2020. Lapset, joilla on erityistarpeita. Viitattu 9.12.2019. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kasvu-ja-kehitys/erityslapset/>

Riusala, A. 2012. Perhekeskeinen työote hoitaa ja ehkäisee sairauksia. *Lääkärilehti*. Viitattu 30.4.2020 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/perhekeskeinen-tyoote-hoitaa-ja-ehkaisee-sairauksia/>

Rollnick, S., Miller, WR. & Butler, CC. 2008. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. New York, New York: The Guilford Press. Viitattu 30.4.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2779641/>

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 1996. Viitattu 5.5.2020. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 30.4.2020. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 1.5.2020. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/voimavaralahtoiset_menetelmat)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 30.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Puheeksi otto ja mini-interventio. Viitattu 30.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Vammaisen lapsen oikeudet. Viitattu 9.12.2019. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-lapsen-oikeudet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Mielenterveyspalvelut. Viitattu 30.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä Luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto. Viitattu 2.5.2020. [https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveystt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveystt%C3%A4_luonnosta.pdf)

Unicef. 2020. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 28.4.2020. [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf)

Valtioneuvosto. 2020. STM ohjeistaa aluehallintovirastoja sulkemaan oppilaitokset ja kieltämään yli 10 henkilön yleisötilaisuudet. Viitattu 26.4.2020. [https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/1271139/stm-ohjeistaa-aluehallintovirastoja-sulkemaan-oppilaitokset-ja-kieltamaan-yli-10-henkilon-yleisotilaisuudet](https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1271139/stm-ohjeistaa-aluehallintovirastoja-sulkemaan-oppilaitokset-ja-kieltamaan-yli-10-henkilon-yleisotilaisuudet)

Varantola, K., Lauris, V., Helin, M., Spoof, S. & Jäppinen, S. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 29.4.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Väestöliitto. 2020. Monenlaiset perheet. Viitattu 28.4.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/monenlaiset-perheet/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/monenlaiset-perheet/)

**Julkaisemattomat:**

Airo, R., Torkler, N. & Tokola, M. 2019. Kaikki kuulluksi- Näkymätön Sisarus-perhehaastattelut, loppuraportti. Leijonaemot ry, Näkymätön sisarus- projekti.

Parjanen, H. 2020. Työntekijän haastattelu 16.1.2020. Leijonaemot ry. Helsinki

## Liitteet

Liite 1: Leijonaemot ry:n 10 kultaista sääntöä .....	40
Liite 2: Ensimmäisen toimintapäivän ohjelma.....	41
Liite 3: Toisen toimintapäivän ohjelma .....	42
Liite 4: Toimintapäivien esite.....	43
Liite 5: Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma .....	44
Liite 6: Turvallisussopimus.....	48
Liite 7: Palaute yhteistyökumppanilta.....	49

Liite 1: Leijonaemot ry:n 10 kultaista sääntöä

## Leijonaemojen 10 kultaista sääntöä



Luottamuksellisuus



Avoimuus



Kunnioitus



Erilaisuuden arvostaminen



Rehellisyys



Yksityisyys



Kohtaaminen ja vastavuoroisuus



Elämän myönteisyys



Tukea hyväksymään asioita, joita ei voi itse muuttaa



Rohkaisu minuusvoiman löytämiseen

Säännöt kokonaisuudessaan löydät täältä:





Liite 2: Ensimmäisen toimintapäivän ohjelma

## ENSIMMÄISEN TOIMINTAPÄIVÄN ALUSTAVA OHJELMA

### 9.00 SAAPUMINEN JA AAMUKAHVIT

Tutustumista



### 10-11.30 PSYKOEDUKAATIOTA

Hyvinvointi ja jaksaminen  
Psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen

### 11.30-12.30 LOUNAS

Vapaamuotoista juttelua



### 12.30-14 KOKEMUKSELLINEN HARJOITUS

Tarveämpärit (©EASEL®) ulkona luonnossa luonnon antimilla

Kuinka paljon jotakin on tai toteutuu ja mikä olisi omasta mielestä sopiva määrä?

Mitä täytyisi tapahtua/mitä tarvitaan, jotta sopivaan päästään ja henkilö jaksaa paremmin arjessa?

Esimerkiksi

- Terveys (fyysinen & psyykinen)
- Rakkaus & läheisyys
- Perheaika
- Tuki (perhe, ystävät, lähipiiri)
- Palvelut
- Oma aika
- Muita



Kuva 1: EASEL Tarveämpärit

### 14-15.30 ILTAPÄIVÄKAHVIT JA PURKU

Omista voimavaroista huolehtiminen  
Mahdollisten tukipalveluiden kartoittamisessa avustamista

### 15.30-16 LOPPUSANAT

Toiveita seuraavalle kerralle, palautteet.

Liite 3: Toisen toimintapäivän ohjelma

## TOISEN TOIMINTAPÄIVÄN ALUSTAVA OHJELMA

### 9.00 SAAPUMINEN JA AAMUKAHVIT

Fiilikset edellisestä kerrasta ja välillä ilmenneistä ajatuksista



### 10-11.30 PSYKOEDUKAATIOTA

Aihe ensimmäisenä päivänä nousseiden teemojen mukaan



### 11.30-12.30 LOUNAS

Vapaamuotoista juttelua



### 12.30-14 KOKEMUKSELLINEN HARJOITUS

Aihe ensimmäisenä päivänä nousseiden teemojen mukaan



### 14-15.30 ILTAPÄIVÄKAHVIT JA PURKU

Hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen jatkossa

### 15.30-16 LOPPUSANAT

Palautekeskustelu, ajatuksia päivistä ja niissä nousseista asioista.

Liite 4: Toimintapäivien esite

## Toimintapäivät jaksamisen tueksi erityislasten vanhemmille, Vihti

4.4. @ 09:00-16:00 ja 25.4 @ 09:00-16:00



**Lauantaina 4.4. sekä 25.4.2020** kokoontuvan ryhmän, jonka tarkoituksena on **tukea vanhempien psyykkistä jaksamista ja hyvinvointia** luonto- ja eläinavusteisesti ja tarjota heille omaa aikaa hengähtää arjen keskellä. Järjestämme toimintapäivät osana opinnäytetyötämme yhteistyössä Leijonaemot ry:n kanssa Savikon tilalla. Ensimmäisen päivän ohjelma on etukäteen suunniteltu mutta toisen päivän ohjelmaan osallistujat pääsevät vaikuttamaan.

Aloitamme molempina päivinä klo 9 kahvittelun merkeissä. Toimintapäivän aikana jaamme kanssanne tietoa sekä teemme kokemuksellisen harjoituksen. Lounas sekä kahvit sisältyvät osallistumismaksuun. Ohjelma päättyy klo 16 mennessä.

Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä diagnoosia kysymättä. Osallistua voi myös pariskuntana.

Tervetuloa mukaan Vihdin maaseudulle viettämään informatiiviset ja eheyttävät kaksi päivää!

Sh opiskelijat Jenni Arteli & Anna Lehtö-Pulkinen

**Ilmoittautuminen:** Mukaan mahtuu 8 henkilöä ja etusijalla Leijonaemot ry:n jäsenet, ja tämän jälkeen paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tapahtuma on tarkoitettu vain aikuisille, eikä lasten osallistuminen tapahtumaan ole mahdollista. Jotta tapahtumasta saa parhaan hyödyn, osallistumista odotetaan molempina toimintapäivinä.

Jokainen osallistuja on vastuussa omasta turvallisuudestaan eikä osallistujia ole vakuutettu järjestäjän toimesta.

**Osallistumismaksu:** Leijonaemot ry:n jäsenille 20 €/hlö, muille 40 €/hlö. Maksu sisältää päivän ohjelman/materiaalit sekä lounaan ja kahvin. Osallistumislasku lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla ja se tulee olla maksettuna eräpäivään mennessä. Tapahtumaan osallistuminen vahvistuu maksusuorituksella ja maksamattomat varaukset vapautetaan eräpäivän jälkeen ja jaetaan varasijoille oleville tai uusille ilmoittautujille ilmoittautumisjärjestyksessä. [Lue peruutusehdot](#)

Liite 5: Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma



## TOIMINTA- JA TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Leijonaemot ry, Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki

<b>Tapahtuman nimi:</b>	<b>Toimintapäivät jaksamisen tueksi erityislasten vanhemmille</b>  (Psyykkisesti sairastunut erityislapsen vanhempi – hyvinvoinnin tukeminen luonto- ja eläinavusteisesti – opinnäytetyö)
<b>Aika ja paikka:</b>	4.4.2020 ja 25.4.2020. Vihti: Savikon tila
<b>Kohderyhmä:</b>	Aikuiset erityislasten vanhemmat. Ryhmäkoko 6-8 henkilöä + vertaisohjaaja 1 henkilö + opinnäytetyön toteuttajat 2 henkilöä (9-11 henkilöä)

### Kuvaus tapahtuma-alueesta:

Savikon tila sijaitsee Vihdissä, noin 15 minuutin ajomatkan päässä Vihdin Kirkonkylältä, lähellä Hill Side Golf-keskusta. Tilalle ei ole julkisia kulkuyhteyksiä. Autolla pääsee ajamaan pihaan. Tapahtumapäivien ajan tilalla ei ole muuta asiakastoimintaa. Tilan rakennusten yhteydessä löytyy asiakas WC:t.

<b>Järjestäjät:</b>	Leijonaemot ry  Jenni A p. XXX-XXXXXXX ja Anna L-P p. XXX-XXXXXXX
<b>Vastuuyöntekijä:</b>	Pia Lemmetty p. XXX-XXXXXXX
<b>Vapaaehtoiset:</b>	Laura H p. XXX-XXXXXXX

### Tapahtuman ohjelma ja aikataulu:

- Tapahtuma alkaa klo 9 kumpanakin päivänä
- **Tapaamispaikkana** Savikon tilan parkkipaikka ja pihapiiri. Jenni A, Anna L-P sekä vapaaehtoinen Laura H. paikalla osallistujia vastassa klo 8:30.
- 9:15 (tai jos kaikki paikalla aiemmin) **siirrytään kahville**. Tutustumista, esittäytymiskierros, Leijonaemojen 10 kultaisen säännön läpikäyminen, ryhmän pelisäännöt. Käydään läpi päivän ohjelma. Toisena tapahtumapäivänä kerrataan ohjelma ja pelisäännöt, vapaata keskustelua.
- Klo 10-11:30 psykoedukaatiota aiheella hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen, psyykinen hyvinvointi. Toisen tapaamiskerran aihe rakentuu ensimmäisten päivän toiveiden mukaisesti.
- klo 11:30-12:30 lounas koulutustilassa. Lounas tilattu ennakoon, lämmitetään tilan keittiössä (Laura H vastuussa, Jenni & Anna auttaa)
- 12:30-14 Kokemuksellinen harjoitus. 1.päivänä **Tarveämpärit**. Järjestetään tilan pihapiirissä. Toisen tapaamiskerran aihe rakentuu ensimmäisten päivän toiveiden mukaisesti.
- 14-15:30 iltapäiväkahvit ja purku. Miten huolehtia omista voimavaroista? Avustetaan pohtimaan mahdollisia tukipalveluita ja niiden tavoittamista. Hyvinvoinnin tukeminen jatkossa.
- 15:30-16 **Loppusanat. Mitä toiveita seuraavalle kerralle?** Mitä ajatuksia jäi? Avuksi esim. tunnekortit. Toisena päivänä pohditaan palautetta ja mitä ajatuksia toimintapäivistä jäi?

# Leijonaemot®

Riskitekijä	Riskin syyt	Pahimmat seuraukset	Alustavat ehdotukset toimenpiteiksi	Todennäköisyys	Vakavuus	Riski-luku
Koirat & kissat	Koirat ja kissat tilalla vapaana	säikähtäminen, purema, kolhu tms.	Ohjeistetaan eläinten kanssa toimimiseen ja kerrotaan tilan eläimistä. Ollaan läsnä tilanteissa, joissa myös eläimet läsnä. Eläimillä riittävästi tilaa siirtyä ihmisistä kauemmaksi.	2	2	4
Tilan eläimet (hevoset, lampaat, vuohet)	Eläimen käyttäytyminen huonosti / poikkeavasti, eläimen huono kohtelu	puremat, potkut, alle jääminen,	Ohjeistetaan eläinten kanssa toimimiseen ja kerrotaan tilan eläimistä. Ollaan läsnä tilanteissa, joissa myös eläimet läsnä. Eläimillä riittävästi tilaa siirtyä ihmisistä kauemmaksi. Osallistujien ei tarvitse mennä samaan tilaan eläinten kanssa osallistuakseen päivien ohjelmaan.	2	3	5
Erityisruokavaliot/ allergiat	Toteutuuko kaikki allergia- ja erityisruokavaliot sovitusti?	anafylaksia, tai muu allerginen reaktio	allergeenien merkintä, ELINTARVIKEHYGIENIA	2	3	5
Sää	Kova sade (myös lumisade suomen kevätsäässä paikoin mahdollinen), tuuli, ym.	Jos sataa paljon, liukastumisvaara. Huono keli vaikeuttaa ulkona olemista. Paleltuminen, kylmyys.	Säänmukainen varustus ja tästä muistutus, siirtyminen sisätiloihin, jos sataa kovasti tai muuten huono keli. Tilalla asiakkaille haalareita ja lämpökumisaappaita saatavilla.	3	2	5

# Leijonaemot®

Mielenterveyden ongelmat	Kohderyhmänä psyykkisesti sairastuneet erityislasten vanhemmat	Mielenterveyden romahtaminen, äkillinen psyykkisen voinnin romahtaminen	Tuetaan osallistujia puhumaan ja tekemään sen verran, kuin heille itselleen on ok. Yhteistä keskustelua ja tukea aiheen ympärillä. Ei jätetä ketään yksin. Tarvittaessa huolehditaan kriisiavun saamisesta / ohjataan avun piiriin.	3	3	6
Tapaturmat	Tapaturmia esim. kaatumisia voi tapahtua, kun liikutaan pihapiirissä.	Tapaturmissa esim. kaatuminen, putoaminen.	Sovittu mikä on toimintamalli jos soitettava 112 (Pialle tieto, soittaa 112, annetaan hätäensiapua) Turvallisuusohjeiden läpi käynti alussa Paikalla ensiaputarvikkeita.	2	3	5

	Todennäköinen	Vakavuus
1	Harvinainen	Lähes merkityksetön
2	Epätodennäköinen	Lievästi haitallinen
3	Kohtalainen	Kohtalainen
4	Todennäköinen	Erittäin haitallinen
5	Lähes varma	Katastrofaalinen

**Pelastautumissuunnitelma:** Jenni ja Anna antaa hätäensiavun (Anna huolehtinut, että paikalla tarvittavat ensiaputarvikkeet). Laura ottaa pääluvun, Anna hälyttää hälytyskeskukseen sekä lähtee vastaan hälytysajoneuvoja, opastamaan oikeaan paikkaan.

**Terveysaseman ollessa kiinni soitetaan päivystysapu-palveluun** puh. 116 117 (0 eur) soitetaan ennen päivystykseen hakeutumista. Päivystysapu palvelee ympäri vuorokauden.

#### Lohjan sairaala

Sairaالاتie 8, 08200 LOHJA  
p. 019 380 11

Tapaturman tai onnettomuuden sattuessa, hälytysajoneuvot ohjataan osoitteeseen LUOLAISTENTIE 201, 03400 VIHTI.

1. Arvioi tilanne ja estä lisävahingot
2. Anna ensiapua
3. Hälytä apua 112, lähetä joku ohjaamaan hälytysajoneuvoa oikeaan paikkaan
4. Hoidetaan tilannetta kunnes apu on saapunut paikalle.
5. Ilmoita tapahtuneesta vastuutyöntekijälle Pia Lemmetylle, puh. XXX-XXXXXXX tai hallituksen puheenjohtajalle Johanna Vesaselle p. XXX-XXXXXXX

# *Leijonaemot*<sup>®</sup>

## **Kriisin, onnettomuuden tai kriittisen tilanteen läpikäynti tilanteen jälkeen**

1. Mikäli osallistujat ovat paikalla, käykää tilanne yhdessä läpi. Kullekin pitää antaa mahdollisuus saada purkaa tapahtunut.
2. Käykää tilanne yhdessä läpi ohjaajaparin kanssa. Mitä tapahtui? Olisiko voinut jotain tehdä, että tilannetta ei olisi sattunut? Mitä tunteita tapahtunut herättää?
3. Ilmoita tapahtuneesta Leijonaemojen toimistoon. Häätätilanteessa voit soittaa toiminnanjohtajalle tapahtumapaikalta.
4. Viikonlopun vastuutyöntekijän kanssa puretaan tilannetta puhelimen välityksellä tai kasvotusten.
5. Mahdollisuus saada työnohjausta ammattiavun turvin.

## Liite 6: Turvallisuussopimus



Luolaistentie 201, 03430 Jokikunta

### Turvallisuussopimus

Kaikki Savikon tilalla järjestettävät harjoitukset eläinten kanssa pyrkivät tarjoamaan sinulle tilaisuuksia saada kokemuksia vuorovaikutuksen dynamiikasta, suhteen rakentamisen prosessista ja aidon yhteistyön mahdollisuuksista ihmisten ja eläinten välillä. Ainoat sääntömme koskevat turvallisuutta ja jokaisen yksityisyyden kunnioittamista. Jokainen, joka tahallaan rikkoo näitä sääntöjä, on turvallisuusriski koko ryhmälle ja joudutaan pyytämään poistumaan koulutustilasta. Oheisia ohjeita seuraamalla estämme yhdessä onnettomuudet ja varmistamme mukavan päivän kaikille, myös eläimille. EASEL - eläimet hoidetaan ja koulutetaan tietyllä tavalla, jotta ne osaavat ja jaksavat tehdä työnsä hyvin. Emme oleta vierailijoiden tietävän tapojamme ja pyydämme sinua siksi seuraamaan henkilökunnan ohjeita siinäkin tapauksessa, että sinulla on paljon kokemusta ja osaamista.

1. Kuuntele koulutuksen alussa esitellyt turvallisuusnäkökohdat, poistumisteiden sijainnit mahdollisen onnettomuuden, tulipalon tmv. varalta. Varmista, että tiedät kokoontumisalueen ja toimintaohjeet, mikäli hälytysajoneuvoja tarvitaan paikalle.
2. Ethän mene sellaisen hevosen luokse talliin tai aitaukseen, jolle sinua ei ole esitelty ja annettu lupaa lähestyä. Hevosemme suhtautuvat jokaiseen uuteen ihmiseen vieraana riippumatta vierailijan osaamisesta. Talli ja aitaukset ovat hevostemme koti ja kiitämme sinua niiden yksityisyyden kunnioittamisesta. Näin ne jaksavat tehdä työnsä hyvin silloin, kun on sen aika. Kosketa vain koiraa, hevosta, vuohea tai lammasta, joka tulee luoksesi tervehtimään. Ethän häiritse bordercollieta sen ollessa paimennustöissä.
3. Huomioi omassa toiminnassasi, että eläimet pääsevät aina halutessaan esteettömästi siirtymään kauemmaksi. Jos eläin on epävarma, peräänny niin kauas, että se rauhoittuu tai pääsee kiertämään sinut kauempaa. Muista hengittää ja kuunnella kehosi tunneviestejä. Sosiaaliset laumaeläimet ovat hyvin herkkiä ympärillään olevien eläinten ja ihmisten tunnetiloille. Tunteet ovat informaatiota, joten kiinnitä huomiota omiin tunnetiloihisi ja niiden muutoksiin. Jos alat hermostua, turhautua, pelätä, suuttua tai muuten kokea olosi epämiellyttäväksi, keskeytä harjoituksesi ja keskustele ohjaajan kanssa. Mikäli kuulet ohjaajan ohjeistavan AIKALISÄ, keskeytä se mitä olet tekemässä ja siirry neutraalille alueelle. Odota rauhallisesti neuvoja.
4. Savikossa jokaisella on oikeus kertoa ajatuksistaan ja jakaa kokemuksiaan vain sen verran kuin haluaa, mutta sen minkä jaat, pyydämme jakamaan rehellisesti. Mihinkään harjoitukseen ei ole pakko osallistua. Pyydämme kuitenkin pysymään ryhmän näköpiirissä ja tukemaan toisten osallistumista.

Olen lukenut turvallisuusohjeet ja olen valmis noudattamaan niitä parhaan kykyni mukaan ja kysymään tarvittaessa neuvoa henkilökunnalta. Hyväksyn sen onnettomuusriskin, joka eläinten kanssa toimittaessa on kaikista turvallisuustoimenpiteistä huolimatta aina olemassa eläinten luonnollisen käyttäytymisen vuoksi. Olen tyytyväinen ohjaajien ammattitaitoon sekä valmiustasoon mahdollisten onnettomuusriskien minimoimiseksi. Olen valmis kantamaan oman vastuuni omasta turvallisuudestani ja siten omalta osaltani osallistumaan koko ryhmän ja EASEL - eläinten psyykkisen ja fyysisen turvallisuuden varmistamiseen. Sitoudun vaihtolovelvollisuuteen ryhmämme keskustelujen ja muiden osallistujien henkilökohtaisten kokemusten osalta. Minulla on voimassa oleva tapaturmavakuutus enkä tule pitämään henkilökuntaa tai Savikon tilaa vastuullisina, mikäli joku onnettomuus kaikista varotoimenpiteistä huolimatta pääsee tapahtumaan. Minulla ei ole sellaista sairautta, lääkitystä tai vammaa, josta kertomatta jättäminen voisi olla turvallisuusriski. En ole päihteiden vaikutuksen alainen.

---

Allekirjoitus ja nimen selvennys

---

päiväys ja paikka

Yhteystiedot henkilölle, johon haluan otettavan yhteyttä onnettomuustapauksessa:

---

Muuta, mitä kouluttajien on minusta hyvä tietää :

Luottamuksellinen



Liite 7: Palaute yhteistyökumppanilta

*Leijonaemot*<sup>®</sup>

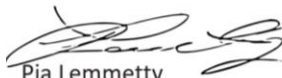
Palaute opinnäytetyöstä

**Psyykkisesti sairastunut erityislapsen vanhempi – hyvinvoinnin tukeminen luonto- ja eläinavusteisesti**

Jenni Arteli, Anna Lehtiö-Pulkkinen

Opinnäytetyön aiheena olevat toimintapäivät psyykkisesti sairastuneille erityislapsen vanhemmille sopivat erinomaisesti Leijonaemot ry:n palveluvalikoimaan. Opinnäytetyön teoriaosuudesta saamme tukea Leijonaemot ry:n vaikuttamistyöhön. On hienoa, että opiskelijat ovat valinneet opinnäytetyönsä teemaksi järjestöissä tehtävän työn, koska julkisen ja kolmannen sektorin välinen yhteistyö tulee olemaan tulevaisuudessa entistäkin suuremmassa roolissa ja siksi on tärkeää, että jo opiskeluvaiheessa tiedostetaan se työ, jota järjestöissä tehdään terveydenhuollon tueksi ja täydentämiseksi.

Helsingissä 18.5.2020



Pia Lemmetty  
toiminnanjohtaja  
Leijonaemot ry