

Eläimet hyvinvoinnin edistäjinä

19.12.2022

Ihmisen arjen hyvinvointi koostuu monista tekijöistä. Ihminen voi hyvin, kun arki koostuu hänelle mielekkäästä tekemisestä (Hus ja Terveyskylä, i.a.). Mielekästä tekemistä voi olla ihmisen suosikkitekeminen, harrastaminen tai tekemättä jättäminen, oleminen. Hyvinvointi rakentuu sopivasta määrästä unta, rentoutumista ja lepoa, ravintoa ja liikuntaa. Keho ja mieli, oman mielen rauhoittaminen sekä ajatukset ja niiden kanssa työskentely kuuluvat myös ihmisen arjen hyvinvoinnin kulmakiviin. Sosiaaliset suhteet ovat myös tärkeitä.

Kulttuurihyvinvointia etänä ja Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab –hankkeet tuottivat syksyllä 2022 yhteistyössä luentojen sarjan. Luentoja oli mahdollisuus seurata striiminä joko KuHy-hankkeessa mukana olevista muista kylätaloista, tai kotoa käsin. Sisällöiltään erilaiset videovälitteiset tuokiot olivat teemoiltaan KuHy-hankkeeseen osallistuvien kylien asukkaiden toivomia. Luentojen aiheina olivat luonto ja eläimet hyvinvoinnin edistäjinä, ikääntyneiden ravinto, hevoset ja tunnetaidot, ryhti ja hengitys.

Tässä artikkelissa tuodaan kulttuurihyvinvointia esille näkökulmasta, miten eläimet voivat edistävää hyvinvointia. Artikkeli perustuu luentoon, jonka toteutti Janika Hautaviita osana Kulttuurihyvinvointia etänä (2022) hankkeen ja Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab –hankkeen (2022) yhteistyönä toteuttamia hyvinvointiluentoja. Hautaviita on toteuttanut koira-avusteista toimintaa luokanopettajan työnsä ohessa useiden vuosien ajan, suunnitelmallisemmin vuosien 2019-2022 aikana, kun hän opiskeli eläintenhoidon ammattitutkintoon kuuluvia opintoja ja teki niihin kuuluvia oppimistehtäviä. Hän on harrastanut koirien koulutusta ja kasvatusta useiden vuosikymmenten ajan. Syksyllä 2022 hän aloitti Green Care -opinnot, jotka jatkuvat keväällä 2023 (SeAMK).

Eläinavusteisen toiminnan määrittelyä

Miten eläimet voivat edesauttaa ihmisten hyvinvointia? Joillekin ihmisille mielekäs tekeminen voi olla eläimen kanssa harrastamista tai eläimen läheisyydestä ja läsnäolosta nauttimista. Eläinavusteisuus voi parhaimmillaan toimia yhtenä vaihtoehtona ihmisen kehon ja mielen rauhoittamisen apuvälineenä. Eläinavusteisuuden tarve ja merkitys ihmisen hyvinvoinnille voidaan arvioida yksilö-, tarve- ja tilannekohtaisesti.

Hautamäki ym. (2021, s.8-9) mukaan eläinavusteisella toiminnalla tarkoitetaan eläimen kanssa toteutettua toimintaa, jonka tavoitteena on esimerkiksi lisätä ihmisen hyvinvointia, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä, henkilökohtaista kasvua, vuorovaikutustaitoja ja ryhmätoimintaa sekä parantaa motivaatiota. Eläinavusteisessa toiminnassa käytettävien eläinten tulee olla tähän toimintaan soveltuviksi todettu ja koulutettu. Lisäksi voidaan puhua myös eläinavusteisista menetelmistä, jotka ovat erilaisia tapoja toteuttaa eläinavusteinen interventio käytännössä. Tällöin harjoitellaan tai toteutetaan toimintoja, joissa eläimen ja ihmisen välistä vuorovaikutusta hyödynnetään intervention osana.



Mustajärven mökkilaiturilla onnelliset luonnosta nauttijat (kuva: J. Hautaviita).

Eläinavusteisen toiminnan hyödyt ihmiselle

Luonnonvarakeskuksen (2022) mukaan eläimet tutkitusti edistävät ihmisten hyvinvointia. Eläinavusteiset menetelmät määritellään ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistäväksi toiminnaksi. Eläinavusteisuus on osa laajempaa luontoperustaisten palveluiden kenttää, johon kuuluu monenlaisia hyvinvointipalveluita, joita voidaan toteuttaa niin metsässä, vesistössä, puutarhassa kuin maatilalla.

L. Hautamäen (henkilökohtainen tiedonanto, 3.11.2021) mukaan eläimen läsnäolo tuo mielihyvää, vähentää stressiä ja lisää sosiaalisuutta. Lisäksi se rauhoittaa levottomuutta ja edistää keskittymiskykyä (etenkin ADHD ja autismikirjon lapsilla). Turvallisuuden tunne ja luottamus lisääntyy eläimen läheisyydessä. Jännittäminen

sosiaalisissa tilanteissa vähentyy. Harjoitteiden tekeminen eläimen kanssa motivoi ja aktivoi asiakasta, täten onnistumisen kokemukset kasvavat ja itsetunto kehittyy.

Ervast ja Raukola-Lindblom (2021, s.18-21) nostavat esille eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuudessa merkittävänä tekijänä olevan oksitosiini -hormonin. Se lisääntyy, kun eläintä silitetään, kosketetaan tai saadaan eläimen ja ihmisen välille katsekontakti. Eläimellä on ihmiselle rauhoittava vaikutus, mm. verenpaineen on todettu laskevan. Sosiaalisuus ja positiivinen vuorovaikutus lisääntyvät, stressi vähentyy ja psyykkinen joustavuus lisääntyy. Ihmisen emotionaalinen puoli kehittyy: kun saadaan emotionaalinen tunneyhteys eläimen ja ihmisen välille, mielihyvän kokeminen lisääntyy, tunnetaidot kehittyvät, kumppanuus ja kaveruus lisääntyvät (yksinäisyys lievittyy). Eläimen läsnä ollessa ihmisen motivaatio lisääntyy sekä keskittyminen ja oppiminen kohentuvat. Oppimiseen liittyvä ahdistuneisuus lievittyy. Eläin tukee myös itsetunnon ja pystyvyyden kokemusten lisääntymisessä.

Luonnonvarakeskuksen (2022) mukaan eläinavusteisessa toiminnassa voidaan harjoitella vuorovaikutustilanteita ja kokeilla erilaisia rooleja turvallisesti. Eläinten kanssa voi kokeilla vuorovaikutusta turvallisesti, koska kohtaamisessa saa välittömän ja aidon palautteen sekä hyväksynnän ja läsnäolon tuntemuksia. Eläimen lähellä voi toimia ilman suoriutumispaineita tai pelkoa arvostelusta. Sanaton vuorovaikutus on luontevaa. Ymmärrys siitä, että ihminen, muut eläimet ja ympäristö ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa, kasvaa eläinten kanssa toimiessa. Ekosysteemin tasapainossa ihmisen terveys ja hyvinvointi korostuvat. Täten ihmisen osallisuus omaan elinympäristöön ja koko ympäröivään maailmaan vahvistuu, teot luonnon hyväksi ja luonnon monimuotoisuuden säilyttäminen sekä ilmastonmuutoksen hidastamiseen vaikuttaminen mahdollistuvat.

Mickelssonin (2021, s.55-75) mukaan eläinavusteisuuden positiivista hyötyä ja tutkimusnäyttöä löytyy eri kognitiivisten toimintojen kuntouttamisessa. Näitä ovat toiminnanohjaus, sosiaaliset taidot, kielellinen ilmaisu, mielialojen säätely, oppiminen, muisti, tarkkaavaisuus. Lisäksi aivovammojen, autismikirjon haasteiden ja oppimiseen liittyvässä kuntoutuksessa eläinavusteisuudesta on hyötyä. ”Eläimen läsnäolo pehmentää tunnelmaa ja avaa puhumista estäviä lukkoja” (mt.).



Lukukoiratoimintaa kirjastossa: lukukoira Muru lukijansa kanssa (kuva: J. Hautaviita).

Eläinavusteinen toiminta osana hyvinvointipalveluita

Luonnonvarakeskuksen (2022) mukaan ammatilliset eläinavusteiset palvelut voivat olla yhtenä keinona vastaamassa kasvaviin hyvinvointi- ja terveyshaasteisiin. Luke suosittelee, että kansallisissa strategioissa tulisi linjata, miten luonto- ja eläinavusteisuuden tarjoama hyvinvointipotentiaali tuotaisiin osaksi palvelukokonaisuuksia. Hyvinvointialueiden strategioissa ja palvelurakenteessa luonto- ja eläinavusteiset palvelut tulisi huomioida. Kuntien hyvinvointikertomuksissa ja -suunnitelmissa sekä palveluiden toteutuksessa luonnon ja eläinten mahdollisuudet hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä tulisi myöskin ottaa huomioon.

Luken (2022) mukaan eläinavusteisten palveluiden käyttöä rajoittavat kuitenkin toimintamuotojen heikko tunnettuus päättäjien, palvelunjärjestäjien ja viranomaisten keskuudessa. Eläinavusteisille palveluille tulee asettaa laatukriteerit, joissa huomioidaan niin ihmisten kanssa työskentelyn riittävä osaaminen kuin eläimen hyvinvoinnin ja kouluttamisen osaaminen. Eläimen käyttö eläinavusteisissa palveluissa vaatii paljon osaamista. Eläinavusteisen toiminnan valvonta ei ole minkään tahon vastuulla. Eläimen ohjaajalta vaaditaan ammattitaitoa valita sopiva eläinlaji ja yksilö eläinavusteiseen toimintaan. Ohjaaja on vastuussa sen soveltuvuudesta, koulutuksesta ja käsittelystä. Eläinavusteisessa toiminnassa on aina pystyttävä takaamaan sekä osallistuvien ihmisten että eläinten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus sekä hyvinvointi.

Tarvitaan lisää eläinavusteisia kokeiluhankkeita, käytänteitä ja tutkimusta

Luken (2022) mukaan eläinavusteisuus tulisi nostaa valtakunnalliseksi rahoitettavaksi teemaksi opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä maa- ja metsätalousministeriön (MMM) kokeiluhankkeissa. Tutkimuksen avulla voitaisiin mallintaa valtakunnallisia käytänteitä, joilla voitaisiin lisätä erilaisten kasvatus- ja kuntoutuspalveluiden vaikuttavuutta eläinavusteisesti.

Suomessa eläinavusteiseen työhön valmistavaa tutkintoa ei ole (Luke 2022). Eläinavusteisten täydennyskoulutusten laajuus, sisältö ja laatukriteerit vaihtelevat. Täydennyskoulutuksen sisältöjä ja laatua tulee edistää valtakunnallisesti yhteneväiseksi eläinavusteisen työn ammattilaisille. Kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan tutkintokoulutuksiin tulisi sisällyttää tietoutta eläinavusteista työtavoista. Täten tulevaisuuden toiminnan ammattilaiset osaisivat hyödyntää eläinavusteisia menetelmiä osana työtään.

Hyvinvointialueilla tulisi ottaa käyttöön maksusitoumuksia, palveluseteleitä ja henkilökohtaisen budjetoinnin tarjoamia mahdollisuuksia tai muita keinoja, jotka soveltuvat eläinavusteisten palveluiden hankintaan (Luke 2022). Eläinavusteisten palveluiden hankkiminen asiakkaalle ei ole palvelurakenteen tai taloudellisten resurssien puitteissa mahdollista. Kuitenkin ammattilaiset näkevät palvelut tuloksellisina ja tavoitteisiin vastaavina.

Eläinavusteinen työryhmä perustettu eduskuntaan

Suomen eduskuntaan on perustettu eläinavusteinen työryhmä vuonna 2022 (Virta, 2022). Työryhmään kuuluvat: Sofia Virta (vihr), Ritva Elomaa (ps), Satu Hassi (vihr), Pihla Keto-Huovinen (kok), Eeva Kalli (kesk) ja Merja Kyllönen (vas). Työryhmä on esittänyt hallitukselle kysymyksen: *Miten hallitus pyrkii edistämään eläinavusteista työskentelyä, jotta sen inhimilliset ja taloudelliset hyödyt yhteiskunnalle saataisiin nykyistä paremmin käyttöön?*

Tähän kysymykseen vastasi perhe- ja peruspalveluministeri Aki Lindén. Hän peräänkuuluttaa eläinavusteisen menetelmän käytön vaikuttavuuden todentamiseen liittyvää monimenetelmällistä tutkimusta. Lindén (2022) toteaa, että hyvinvointialueet voivat harkita tapaus- tai palvelukohtaisesti eläinavusteisen menetelmän tarkoituksenmukaisuutta ja kustannustehokkuutta palveluissaan. Lisäksi hän kehottaa kuntien sivistys- ja opetustoimea arvioimaan omaan ympäristöönsä soveltuvat ohjeet eläinavusteiseen menetelmään.

Lopuksi

Kun luontoa ja eläimiä hyvinvoinnin edistämisessä on hyödynnetty, on toiminnasta saatu pääosin myönteisiä tuloksia (Ujanen, 2022). Eläimet voivat edistää osallisuutta, saada aikaan myönteisiä kokemuksia ja eläimillä on monia elvyttäviä vaikutuksia ihmisiin. Eläinavusteiset menetelmät ovat hyvinvoinnin edistäjinä vielä edelläkävijöitä ja niiden juurruttamiseksi osaksi hyvinvointiyhteiskunnan palveluita tarvitaan aktiivista ja monialaista yhteistyötä. Osaksi hyvinvointialueiden toimintaa on tärkeää saada mukaan tavoitteita, miten eri asiakasryhmien hyvinvointia voidaan edistää eläin- ja luontolähtöisten menetelmien keinoin.



Vaelluksella talvisessa luonnossa kera koirien. (Kuva: J. Hautaviita)

Janika Hautaviita
Eläintenhoidon ammattitutkinto – eläinten kouluttamisen osaamisala eläintenkouluttaja (AT)
KT, korkeakouluasiamies
SeAMK Maakuntakorkeakoulu

Tiina Hautamäki
YTT, yliopettaja
SeAMK

Lue lisää hankkeiden verkkosivuilta:

Kulttuurihyvinvointia etänä -hankeYhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE Living Lab -hanke

Lähteet

Ervast, L. & Raukola-Lindblom, M. (toim.). (2021). *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä –tutkittua tietoa ja kokemuksi* (s.18-21). Sanasilta Oy.

Hautamäki L., Ramadan F., Vilhunen T. (2021). *MILLAINEN ON HYVÄ ELÄINAVUSTEINEN INTERVENTIO? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä* (s.8-9). Kuntoutusta kehittämässä 29/2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hautaviita, J. (2022). *Eläimet hyvinvoinnin edistäjinä*. Hyvinvointiluento 1.11.2022. Kulttuurihyvinvointia etänä – ja SOTE – Living Lab -hanke. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Hus ja Terveyskylä. Mielenterveystalo. *Arjen hyvinvointi.* https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx*Kulttuurihyvinvointia etänä (2022)*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/kulttuurihyvinvointia-etana/

Linden, A. (11.7.2022). *Vastaus kirjalliseen kysymykseen eläinavusteisen työskentelyn edistämisestä Suomessa* (KKV 339/2022 vp).

https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Kysymys/Documents/KKV_339+2022.pdf

Luonnonvarakeskus. POLICY BRIEF 3/2022. *Eläinavusteisuus vastuullisesti käyttöön hyvinvointialueiden ja kuntien palveluihin.*https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551965/PolicyBrief_03_2022_fin.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mickelsson, R. (2021). Hyvinvointia ja luottamusta eläinavusteisella oppimisella. Teoksessa L. Ervast, & M. Raukola (toim.), *Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä –tutkittua tietoa ja kokemuksia* (s.55-75). Sanasilta Oy.

Yhteiskehittämisellä innovaatioita – SOTE LivingLab. (2022). Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://projektit.app-staging.seamk.hion.dev/hyvinvointi-ja-luovuus/sote-living-lab/

Ujanen, N. (2022). *Hevosavusteinen johtamis- ja esimiesvalmennus*. Sosiaalialan koulutusohjelma (ylempi AMK). Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202212712

Virta, S. (13.1.2022). *Eduskuntaan uusi eläinavusteinen työryhmä.* Blogi, eläimet.

https://www.sofiavirta.fi/2022/01/13/eduskuntaan-uusi-elainavusteinen-tyoryhma/