



Eläinavusteisen intervention mahdollisuuksia kirkon maahanmuuttajatyössä

Minna-Sisko Mäkinen

Opinnäytetyö 2022

Eläinavusteinen ratkaisukeskeinen valmentaja

Eläinkuusikko Oy



**ELÄINAVUSTEINEN
VALMENTAJA**

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto

- 1.1. Taustaani
- 1.2. Kirkon maahanmuuttajatyön määrittelyä
- 1.3. Eläinavusteisuuden määrittelyä
- 1.4. Ratkaisukeskeisyyden määrittelyä

2. Eläinavusteisuus kissan kanssa

- 2.1. Kissa tunteiden avaajana
- 2.2. Kissa tunnesäätelyn tukena
- 2.3. Meditaatio kissan kanssa

3. Koira-avusteisuus toiminnallisuuden tukena

4. Eläinavusteisuus hevosen kanssa

- 4.1. Oma kokemukseni hevosen kanssa
- 4.2. Traumaattisen kokemuksen määrittelyä
- 4.3. Käytännön toimintatapoja hevosen kanssa
 - 1) Hevoslauman kanssa työskentely
 - 2) Hoitohevosen kanssa työskentely
 - Näkökulmaharjoitus*
 - Peiliharjoitus*
 - 3) Ratsastusterapia

5. Muita mahdollisuuksia eläinavusteiseen työskentelyyn

- 5.1. Retket
- 5.2. Keskusteluryhmät
- 5.3. Elämäni eläimet –dialogikeskustelu
- 5.4. Eläinten jouluhartaus
- 5.5. Sururyhmä lemmikkinsä menettäneille
- 5.6. Voimauttavat valokuvat

6. Pohdintaa

7. Lähdeluettelo

1. Johdanto

1.1. Taustaani

Työskentelen Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa Helsingissä maahanmuuttajien ja pakolaistaustaisten ihmisten kanssa. Olen tehnyt kirkossa pitkän uran diakoniatyössä ja kansainvälisessä työssä. Peruskoulutukseni on sairaanhoitaja-diakonissa, olen opiskellut myös uskontotieteitä ja journalistiikkaa. Joitain vuosia olen työskennellyt myös sairaanhoitajana ja vapaana toimittajana.

Jo lapsuudesta saakka minulla on ollut vahva kontakti eläimiin ja luontoon. Olen kasvanut hämäläisellä maatilalla, jossa lemmikkeinäni oli rakkaita, pitkäikäisiä kissoja, vuohi, possu, kaneja ja välillä myös loukkaantuneita metsän eläimiä, joita kodissani hoidettiin. Isäni oli hevospäivä, joka opetti minulle kunnioittavaa suhtautumista kaikkiin eläimiin. Kun olin 10-vuotias, hän vei minut ratsastustunneille kartanoon, jonka pihapiiri ja hevoset vaikuttivat minuun vahvasti. Vieläkin ajatuksissani oleva kuva rauhasta on syksyinen metsä, jonka keskellä kuljen hevosen kanssa hiljaa, luontoa ja maata haistellen, värejä ihailen.

Eläimet olivat paitsi ystäviä, myös opettajia. Ne olivat läsnä, kun nuori tarvitsi hyväksyvää kuuntelua. Ne olivat turvallisia, kun usko ihmisiin sai kolauksia. Ne edustivat rauhallista pysyvyyttä, kun elämässä oli surua, ja ne opettivat elämään iloisessa hetkessä ja nauttimaan elämän kauneudesta. Eläinten kautta sain myös ensimmäisen kontaktin kuolemaan. Itkimme siskoni kanssa jokaista lemmikkiä tai kuollutta luonnon eläintä, jonka hautasimme läheiseen metsään. Tuntui raskaalta luopua rakkaista eläimistä, mutta nyt koen kiitollisuutta, että opin jo lapsena tätä elämän välttämätöntä rajallisuutta. Myöhemmin se auttoi kohtaamaan myös läheisten ihmisten kuolemaa.

Nykyisessä työssäni maahanmuuttajien parissa kohtaan ihmisiä, jotka ovat joutuneet luopumaan elämässään monista tutuista asioista: omasta maasta, kodista, läheisistä ihmisistä ja myös eläimistä. Usein luopumiset ovat olleet traumaattisia sodan tai muiden konfliktien aiheuttamista syistä. Tässä kohtaa olen ajatellut, miten eläin voisi olla apuna näissä vaikeissa kohtaamisissa. Olen saanut siitä myös myönteisiä kokemuksia. Tämä oli minulla yksi syy hakeutua koulutukseen luontaisen eläinrakkauden lisäksi. Haluan myös jatkuvasti vahvistaa ammatillista osaamistani eri tavoin.

Työni liittyy kotoutumiseen, yhteisöllisyyteen, hengellisyyteen ja ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Viime vuosien aikana olen ollut tekemisissä useista kymmenistä eri kansallisuuksista tulevien henkilöiden kanssa. Olen opetellut tuntemaan heidän kulttuurisia ja uskonnollisia tapojaan ja ylittänyt monenlaisia kielimuureja ja henkisiä muureja. Uskon, että eläimillä voisi myös olla annettavaa näiden muurien ylittämässä.

Tässä opinnäytteessä esimerkkinä käyttämäni asiakkaat tulevat pakolaistaustaisina Irakista, Iranista ja Afganistanista. Yksityisyyden suojan vuoksi en yksilöi lähtömaata.

1.2. Kirkon maahanmuuttajatyön määrittelyä

Kirkon maahanmuuttajatyö pitää sisällään maahanmuuttajien ja maahanmuuttajataustaisten kieli- ja kulttuuriryhmien kohtaamista eri tavoin. Se on pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden auttamista heidän prosesseissaan ja heidän jaksamisensa tukemista. Se on maahanmuuttajien kotoutumisen ja osallisuuden edistämistä eri tavoin. Se on kristillisten maahanmuuttajaryhmien tukemista ja kristinuskon opetuksen järjestämistä kiinnostuneille, mutta se on myös vuoropuhelun käymistä muiden uskontojen edustajien kanssa sekä uskonnoille yhteisten tärkeiden asioiden edistämistä. Kaikkeen toimintaan liittyy vaikuttamistyö, jolla pyritään luomaan yhteyksiä ja yhteiskuntarauhaa erilaisten ihmisten kesken sekä vaikuttamaan päättäjiin siinä kohtaa, missä kaikkien ihmisten oikeudet eivät toteudu yhdenvertaisesti.

Kirkon maahanmuuttajatyö nivoutuu läheisesti diakoniatyöhön, jossa kaikkia apua tarvitsevia kohdataan ja autetaan yhdenvertaisesti taustasta tai uskonnosta riippumatta.

Olen pohtinut sitä, miten voisin soveltaa eläinavusteisuutta tässä työssä. Olen tehnyt pienimuotoisia kokeiluja ja yrittänyt etsiä käytännön esimerkkejä sille, miten ja millä tavalla eläin tai eläinaihe voisi olla mukana yhtenä ulottuvuutena. Pohdintani voivat toimia alustana sille, että eläinavusteisuutta joskus käytettäisiin kirkon työssä laajemminkin. Eläinavusteisuus sopii kirkon arvomaailmaan: Onhan luonnon ja eläinten kunnioittaminen osa sitä luomakunta-ajattelua, jonka suojelemisen puolesta myös kirkossa tehdään työtä. Kristinuskon käsityksen mukaan Jumala on luonut maailman, ja kaikkea elämää tulee kunnioittaa ja varjella.

1.3. Eläinavusteisuuden määrittelyä

Opiskelukirjoja ja materiaaleja lukiessani olen huomannut, että eläinavusteisuutta määritellään monin tavoin ja välillä aika vaikeaselkoisesti. Kun olen yrittänyt avata käsitettä ulkopuolisille, olen huomannut, että tarvittaisiin jonkinlainen yksinkertainen, selkokielineen määritelmä sille, miksi eläintä käytetään apuna työssä. Eläin ei ole vain ”kiva lisä” kohtaamisiin, vaan ammatillisessa mielessä kyse on tavoitteellisesta toiminnasta, jolla voidaan saavuttaa merkittäviä tuloksia ihmisen hyvinvointiin, kuntoutumiseen ja oppimiseen.

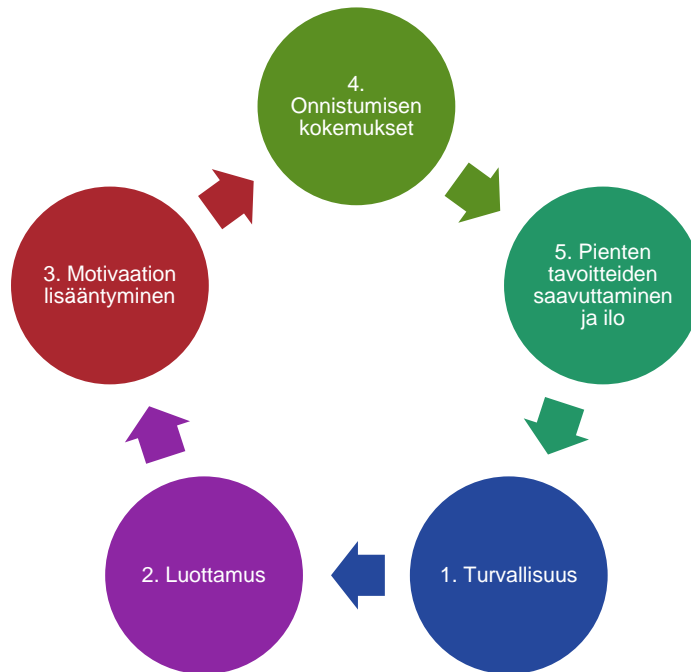
Eläinavusteisuus on suunnitelmallista ja tavoitteellista tai vapaamuotoisempaa eläimen kanssa tapahtuvaa toimintaa. *Eläinavusteista interventiota* (animal assisted intervention) voidaan avata alakäsitteillä, joita ovat *eläinavusteinen terapia* (animal assisted therapy), *eläinavusteinen toiminta* (animal assisted activities), *eläinavusteinen oppiminen* (animal assisted education) sekä *eläinavusteinen työnohjaus ja valmennus* (animal assisted counseling). (*Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä, toim. Ervast ja Raukola-Lindholm*). Itselleni tämä määritelmä on selkiyttänyt sitä, kuinka laajasta asiasta eläinavusteisuudessa onkaan kyse.

Kirjassa *Eläinavusteinen interventio* (*Kahilaniemi*) eläinavusteisuus määritellään toimintana, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön, mutta myös ryhmän terveydentilaan ja

käyttäytymiseen. Se on paitsi suunnitelmallista ja tavoitteellista, myös dokumentoitua sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalan ammattilaisen toteuttamaa työtä, jossa yhtenä ”työkaluna” on eläin. Eläimen hyvinvointi huomioidaan työskentelyssä koko ajan.

Jari Salmelan Eläinavusteisen valmentajan oppaassa (Viidakkoportaat) kuvattiin eläinavusteisen valmennuksen ammatillisia periaatteita. Monet niistä ovat samoja kuin nykyisessä työssäni. Tärkeimpinä huomioin seuraavia: Eläinavusteinen valmentaja kunnioittaa ihmisoikeuksia ja luottaa jokaisen ihmisen omiin mahdollisuuksiin. Hän tuntee vastuunsa asiakkaista ja kunnioittaa heidän uskonnon- ja omantunnonvapauttaan sekä itsemääräämisoikeutta. Valmentaja kunnioittaa myös muiden ammattiryhmien työtä ja kykenee yhteistyöhön. Hän arvostaa jokaista eläintä ja hyväksyy kaikessa sen, että eläimellä on oikeus hyvään, oikeudenmukaiseen ja lajityypilliseen elämään.

Eläinavusteisessa työskentelyssä hahmotan prosessin kulmakivet lyhyesti kuvattuna näin:



Asiakkaan ja eläimen kanssa työskentely lähtee kaikkien osapuolten *turvallisuuden* tunteesta, jota seuraa kasvava *luottamus* asiakkaan ja eläimen sekä asiakkaan ja valmentajan välillä. Tältä pohjalta löytyy *motivaatio* työskennellä oman tilanteen parantamiseksi. Tavoitteen asiakas määrittelee itse. Tavoite voi olla hyvin pienissä asioissa etenemistä tai itsereflektiota oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Yhteistyössä tai yhteisessä olemisessä eläimen kanssa syntyy *onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksia*. Hyvät kokemukset siirtyvät omaan arkeen vahvistuneena toimintakykynä, mistä taas seuraa se, että *tavoitteita on mahdollista saavuttaa*. Kaikkea tätä seuraa *ilo*. Jos päästään ilon kokemiseen edes hetkellisesti, on asiakkaan hyvinvointi parantunut jo paljon. Tämä taas näkyy edelleen lisääntyneenä turvallisuuden ja luottamuksen tunteena koko elämää kohtaan. Kehä jatkuu.

1.4. Ratkaisukeskeisyyden määrittelyä

Olen työhöni liittyen käynyt jo aiemmin kursseja ratkaisukeskeisestä työotteesta asiakastyössä. Näiltä kursseilta mieleeni on jäänyt kouluttaja *Maiju Aholan* (Lyhytterapia-instituutti) lausahdus: ”Ratkaisukeskeisyyttä on oikeastaan kaikki se, mikä toimii” - toisin sanoen siis kaikki se, mikä auttaa ihmistä hänen tilanteessaan ja vie häntä myönteisellä tavalla eteenpäin. Tavoitteena on asiakkaan kohentunut olo, kun hän lähtee ohjaajan/valmentajan/terapeutin luota. Keskustelun ohjaajan tehtävänä on käynnistää asiakkaassa oivalluksia, jotka käynnistävät hänessä muutosprosesseja toivottuun suuntaan. Tämän suunnan asiakas määrittelee itse. Ohjaajan tehtävänä on konkreettisten kysymysten avulla auttaa häntä löytämään uutta suuntaa.

Matkaa tehdään pienin askelin. Tärkeää on löytää myönteiset, positiiviset poikkeamat ongelmallisessa tilanteessa. Tähän liittyy myös aiempien onnistumisten ja voimavarojen kartoitus, joka vahvistaa ihmisen selviämisen tunnetta. Keskustelun ohjaajan on tärkeää pysähtyä todella kuuntelemaan, mitä toinen ihminen kertoo. Mieleeni on jäänyt myös *Maiju Aholan* ohje: ”Työskentele aina niin, että jätät itsestäsi asiakkaan elämään mahdollisimman vähän jälkiä.” Terapeutti ei siis ole tärkeä, vaan se, miten asiat nytkähtävät asiakkaan päässä eteenpäin. Nämä muutosprosessit ovat aina myös sosiaalisia ja vaikuttavat lähi-ihmisiin. Siksi heidätkin otetaan keskustelussa huomioon.

Antti S. Mattilan kirja ”Ajattele toisin” antaa hyvän katsauksen näkökulman vaihtamisen taitoon. Kirja sisältää lukuisia esimerkkejä siitä, miten näkökulman vaihtaminen on auttanut vaikeassa tilanteessa eteenpäin. Se auttaa hahmottamaan sitä, mitä ratkaisukeskeisyydellä tarkoitetaan laajemmassa mielessä. Kun ongelma on vallannut ajatuksemme, voimme etsiä vaihtoehtoista tapaa nähdä asiat toisin. Jokaisessa tilanteessa on monia puolia. Kun asiakas tulee luoksemme, voimme auttaa häntä löytämään hänen tilanteeseensa uutta, vaihtoehtoista näkökulmaa. Tässä on mahdollista käyttää hyvin moninaisin tavoin apuna myös eläintä.

Olen ratkaisukeskeisyyttä opiskellessani pohtinut sitä, ovatko kaikki vaikeat asiat sellaisia, joita voisimme helpottaa muuttamalla ajatteluamme. Kun ajattelen oman työni asiakaskuntaa, joista suuri osa on pakolaistaustaisia, sodan ja menetysten järkyttämiä ihmisiä, on tämä ajatus haasteellinen. Menetykset eivät ole korjattavissa ajattelun muutoksella. On silti mahdollista suunnata ajattelumaailmaa eteenpäin, hyvään ja positiiviseen. Esimerkiksi, kun opiskelun harjoituksena teimme voimatammen, tein sen pienryhmässä afgaanitaustaisille naisille. Keskityimme keskustelussa siihen, mikä on saanut heidät selviämään eteenpäin ja tuonut heidät tähän päivään, vaikeista kokemuksista huolimatta. Päällimmäiseksi jäi näin selviämisen kokemus.

Kirjassa *”Palauta elämänilosi” (Furman ja Ahola)* ratkaisukeskeisyyttä kuvataan kauniisti toteamalla, että onnistuneen prosessin tarkoituksena on auttaa ihmistä saamaan yhteys omaan sisäiseen viisauteensa. Myrskyn silmissä tai ongelmien keskellä se on haastavaa, siksi ohjaajan antama apu tehtävien ja kysymysten avulla on merkityksellistä.

2. Eläinavusteisuus kissan kanssa

2.1. Kissa tunteiden avaajana

Olen aina ymmärtänyt eläinten terapeuttisen merkityksen, mutta viitisen vuotta sitten huomasin erityisen suhteen kissan ja pakolaistaustaisen henkilön välillä. Kodissamme vieraili usein nuori mies, joka oli sodassa väkivaltaisesti menettänyt koko perheensä. Näistä tapahtumista hän ei halunnut puhua. Hän oli aina rauhallinen, mutta ulkokuoren alla olivat traumaattiset kokemukset, jotka tulivat esiin esimerkiksi painajaisunina.

Joskus yritin kysyä hänen kokemuksistaan, mutta hän sulkeutui. Eräänä hiljaisena iltapäivänä hän oli syömässä kodissani, ja perheeni lähdettyä jäimme olohuoneeseen kaksin. Tuolloin noin 12-vuotias kissani siirtyi sohvan toiselta reunalta hänen lähelleen. Kissa oli luonteeltaan lempeä ja valitsi ihmiset, joita lähestyi. Se asettui pitkään, rentoon asentoon poikittain nuoren miehen syliin. Hitaasti ja hieman hämmentyneenä hän alkoi silittää kissaa. Minuuttien kuluessa emme puhuneet juuri mitään. Näin, että nuori mies pidätteli kyyneleitä.

Sitten hän alkoi puhua. Sillä englanninkielen taidolla, joka hänellä oli, hän kuvaili minulle hiljaisella äänellä pakoaan Isisin piilopaikasta yhdessä muiden kanssa. Hän kuvaili perheensä kuolemaa ja tilannetta, jolloin hän näki hävitetyn kotitalonsa. Hän kertoi myös koiransa menettämisestä. Koko ajan puhuessaan hän silitti kissaa ja kissa oli hiljaa.

Koin hetkessä jotain ihmeellistä, lähes pyhää. Annoin sen tapahtua. Minulla ei ollut metodia, vain kuunteleminen ja läsnäolo. Tilanne jatkui puolisen tuntia. Sen jälkeen nuori mies tuntui havahtuvan todellisuuteen ja lakkasi silittämästä kissaa, joka siirtyi pois. Tuota hetkeä ei voinut ajoittaa. Eläimen rauhoittava, varma ja pehmeä läsnäolo sai aikaan jotain, joka antoi mahdollisuuden purkaa kipeimmistä kipeimpiä kokemuksia.

Tämän jälkeen sama tilanne toistui muutamia kertoja. Nuori mies puhui taustastaan vain, kun kissa oli hänen lähellään ja heillä oli kontakti.

Tämä kokemus avasi minulle ymmärrystä siihen, että eläimen läsnäolo voi helpottaa ja auttaa ihmistä monella tavalla. Se voi toimia myös turvallisena vaikeisiin kokemuksiin liittyvien tunteiden avaajana, kunhan tilanne etenee henkilön itsensä ja myös eläimen asettamilla ehdoilla, hienovaraisesti ja ajattomasti. Tässä mainitsemassani tapauksessa henkilö kykeni myöhemmin hakeutumaan myös kriisikeskukseen.

Tässä yhteydessä on hyvä mainita, että joillekin Lähi-idän alueilta tuleville ihmisille varsinaiseen terapiaan hakeutuminen ei ole luontevaa, vaikka sitä heille tarjottaisiinkin, koska se saatetaan mieltää heidän kulttuurissaan häpeänä.

2.2. Kissa tunnesäätelyn tukena

Edellisen kokemuksen muistaen, tein opiskeluuni liittyen eläinavusteisen asiakasharjoittelun 11-vuotiaan maahanmuuttajapojan ja nykyisen kissani kanssa. Olen kuvannut prosessia tarkasti asiakasharjoittelun tehtävässä. Pojan haasteena oli ollut ja on

erityisesti tunnesäätelyn hallitsemattomuus. Taustalla olivat kotimaan levottomat olosuhteet ja kiintymyssuhteiden rikkonaisuus, kun lapsi joutui odottamaan perheen yhdistämistä irrallisissa perhesuhteissa useita vuosia ennen pääsyä oman huoltajansa luokse Suomeen.

Tapasimme sovitusti viisi kertaa yhdessä kissan kanssa. Ensin poika oppi hoitamaan kissaa ja huomioimaan sen tarpeita. Kontaktin vahvistuessa yhdistävä tekijä tuntui olevan myös se, että kissa on löytökissa, jolla aiemmin oli ollut välinpitämätön koti. Poika mietti paljon sitä, millaista kissan elämä oli ollut ilman hyvää kotia ja veti siitä yhtäläisyyksiä omaan elämäänsä. Esiin nousseista asioista oli helppoa keskustella.

Tavoitteeksi muodostui se, miten tunteita voisi oppia hallitsemaan niin, että ei heti lyö, kun kaverien kanssa tulee jotain ristiriitaa. Keskustelimme tästä paljon, kun ulkoilutimme kissaa puistossa. Mietimme, miten ärsyttävästä tilanteesta voisi lähteä pois vähän samaan tapaan kuin kissa, joka livahtaa nopeasti tiehensä, jos se kokee tilanteen uhkaavana. Keskustelut olivat luontevia samalla, kun puuhastelimme kissan kanssa.

Toinen tavoite muodostui, kun puhuttiin kissan päivärytmistä, levon, leikin ja ruokailun säännöllisestä vuorottelusta. Poika havahtui itse huomaamaan, että hänen oma päivärytmensä kaipasi korjaamista. Hän esimerkiksi meni liian myöhään nukkumaan ja unohti syödä välipaloja. Samoin kissan ahkeraan peseytymiseen liittyen oli helppoa keskustella hampaiden pesusta ja muusta hygieniasta, jota poika myös harjoitteli. Kissan peseytymisen katsominen oli myös levollisuutta tuovaa.

Halusin lisäksi opettaa pojalle eläimen kunnioittamista, mikä ei hänen kulttuurissaan ole niin tavallista. Ajattelin, että sillä on myönteistä vaikutusta myös hänen myöhempään elämäänsä. Hän sai onnistumisen kokemuksia hoitaessaan kissaa ja koki, että kissa hyväksyi hänet. Meille syntyi pojan kanssa hyvä yhteys, ja mielestäni kissa toimi tässä erinomaisena välittäjänä.

Työssäni tapaan ihmisiä eri paikoissa; paitsi kirkon tiloissa, myös kirjaston ja yhteistyökumppaneiden tiloissa, kahviloissa ja asiakkaiden kodeissa. En pääsääntöisesti kutsu asiakkaita omaan kotiini, mutta joissain tilanteissa voin niinkin toimia.

Kissa ei pidä kuljettamisesta eikä paikanvaihdosta. Se on parhaimmillaan kotipiirissä, tutussa ympäristössä, josta käsin se voi tehdä omia havaintoja ja valintoja. Vieraaseen paikkaan joutuminen muuttaa useimpien kissojen käyttäytymistä. Kissa voi tulla varautuneeksi, jolloin ei myöskään synny yhteyttä asiakkaan ja kissan välille.

Kirjassa *”Matka kissan mieleen”* (Telkänranta, 2002) valotetaan kissan ja koiran eroja paikkojen merkityksessä. Kissan aivot toiminnan vahva alue on täsmällisten ”karttojen” muodostaminen tutuista paikoista. Kissan ja ihmisen välille voi kyllä syntyä luja ja molemminpuolinen kiintymys, mutta paikanvaihdoksen merkitys on kissalle suuri. Useimmille koirille taas on suurempi merkitys sillä, kenen seurassa ne ovat. Näistä syistä johtuen en lähtisi kuljettamaan kissaani toimistotiloihin tai asiakkaan luokse, vaan työskentelen sen kanssa kotona.

Myös kissan luonteella on merkitystä. Sosiaalisuus, luottavaisuus ja lempeys ovat niitä ominaisuuksia, joita terapiakissalla on hyvä olla. Arvaamatonta eläintä ei voi ottaa mukaan kohtaamiseen herkin, itseluottamukseltaan heikon tai traumatisoituneen ihmisen kanssa. Rotu määrittelee luonnetta jonkin verran, mutta kissat ovat yksilöitä, joista jokaisella on myös oma perimän, pentuiän herkkyykskauden ja elämäkokemusten muovaama luonne.

2.3. Meditaatio kissan kanssa

Meditaatio, hiljentyminen ja rukoileminen, miten sitä haluaakin kutsua, on myös tie sisäiseen rauhaan ja voimaantumiseen. Meditaatio on hyvin yksinkertaista ja luonnollista. Se on keskittymistä, mielen tyhjentämistä ja avartumista uuteen. Se voi olla myös rukousta, jossa ollaan hiljaa Jumalan edessä. Tällainen sydämen rukous tarkoittaa, että opettelemme luottamusta siihen, että Jumala tietää tarpeemme ja vastaa niihin.

Olen itse kokenut, että kissa voi toimia loistavasti meditaation tukena. Kun painaa kasvonsa nukkuvan kissan pehmeään turkkiin tai kuuntelee sen hiljaista kehräystä, maailma tuntuu loitontuvan kauas ja oma mieli rauhoittuu. Kissa on elävä, lämmin luomakunnan jäsen. Se antaa mitä parhaimman esimerkin rentoutumisesta ja levosta. Kun kissa on väsynyt, se osaa nukkua ja nauttia olemisestaan.

Oma kissani on tarjonnut meditaation tukea myös muille. Eräs kodissani vierailut maahanmuuttajataustainen nainen toivoi, että rukoilisimme yhdessä. Kissa pyöri jaloissamme ja asettui sitten lattialle rauhalliselle kerälle. Kerroin naiselle tavan, miten mieltä kiusaavat levottomat ajatukset voisi saada rauhoittumaan. Pyysin häntä ajattelemaan, että mieltä kiusaava ajatus on kuin kissa, joka tulee kiehnäämään pohjetta vasten. Tehtävänä on huomata kissa, silittää sitä hetki ja antaa sen sitten mennä. Näin ajatukset vain käyvät mielessämme ja päästämme ne sitten menemään.

3. Koira-avusteisuus toiminnallisuuden tukena

Itselläni ei ole koira, mutta juuri koira käytetään paljon eläinavusteisessa työskentelyssä. Koira voi olla kaverikoira, tai se voi olla apuna esimerkiksi tunnetaitotyöskentelyssä tai toiminnallisessa terapiassa.

Maahanmuuttajataustaisten kanssa etenisin koiran suhteen varovasti, koska joissain kulttuureissa on vierasta pitää koira lemmikkinä tai perheenjäsenenä. Joissain kulttuureissa koira koetaan jopa saastuttavana tai pahana. Tässä kohtaa näen kuitenkin paljon mahdollisuuksia astua kotoutumisen polulla kulttuuriesteiden yli. On mahdollista totuttaa muualta muuttaneita ihmisiä arvostamaan koiran seuraa, hoivaamaan sitä ja näkemään sen antama tuki erityisesti toiminnallisissa tilanteissa. Tässä pitää kuitenkin lähteä liikkeelle ensin omasta esimerkistä näyttäen, miten tärkeä ja emotionaalisesti tunteva eläin koira voi olla. Se, kiinnostuuko asiakas sitten yhteisestä työskentelystä ja lähestyykö hän koira, tulee olla täysin vapaaehtoista.

Ajattelen, että mikäli tähän päästään, koiralla voisi olla paljon osallisuutta esimerkiksi masennuksesta tai traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivän pakolaistaustaisen henkilön ohjauksessa. Itse käyttäisin koira tässä yhteydessä lähinnä kuntouttajana, arjen

toimintojen tukena. Koiran ja asiakkaan kanssa voisi lähteä kävelylle, jolloin asiakas olisi helpompi motivoida ulos asunnoltaan ja liikkumaan. Terapiakeskustelu ja vastakkain istuminen voi olla maahanmuuttajataustaiselle vierasta, siksi kontaktin luominen ja keskustelu voisi onnistua paremmin kävellessä. Jos suhde koiraan tuntuisi syntyvän, voitaisiin yhdessä tehdä myös yksinkertaisia harjoituksia ja leikkiä puistossa jollain koiralle tutulle lelulla.

Pienikin yhteinen toiminnallisuus ja uusi kokemus eläimen vilpittömästä läsnäolosta kohentaa mielialaa ja lisää hyvinvointia. Uskon, että koira voisi toimia hyvänä sillanrakentajana vaikeita kokemuksia kantavan asiakkaan ja muun maailman välillä.

Kuulin toisessa paikassa työskentelevältä kollegaltani esimerkin eräästä pakolaistaustaisesta nuoresta miehestä. Kollegani järjesti retken Suomenlinnaan, mutta nuori mies ei uskaltanut lähteä sinne, koska hän pelkäsi merimatkaa lautalla. Paetessaan lähtömaastaan hän oli ajelehtinut merellä kumilautalla useita tunteja, mistä oli jäänyt kauhun tunne. Kollegani päätti ottaa retkelle mukaan koiransa ja kertoi etukäteen myös tämän pelkäävän lautalla. Tätä seurasi se, että nuori mies istui sekä meno- että paluu lauttamatkan ajan koiran vieressä huolehtien sen hyvinvoinnista. Myöhemmin hän kertoi jännittäneensä vähän, mutta koira rauhoitellessaan hänen oma pelkonsa oli jäänyt taka-alalle. Kotimaassaan hänellä oli myös ollut koira, joka oli kadonnut.

4. Eläinavusteisuus hevosen kanssa

4.1. Oma kokemukseni hevosen kanssa

Olen harrastanut ratsastusta ja hevosten kanssa olemista nuorena tyttönä ja nyt uudelleen muutaman vuoden ajan. Olen löytänyt hevosten parista uuden oppimista, uusia kokemuksia ja elämyksiä, mutta ennen kaikkea kuin paluuta omille juurilleni ja syvää rauhaa. Vain pelkkä hevoslauman katseleminen ja sen keskelle pysähtyminen opettaa paljon lauman käyttäytymisestä ja herättää ajatuksia. Hevonen on iso ja tavattoman herkkä eläin. Se aistii ihmisen tunnetilan ja reagoi sen mukaisesti. Joskus hevonen saattaa reagoida sellaisiin tunteisiin, joista emme itse ole ehtineet vielä tulla edes tietoisiksi.

Olen usein huomannut, miten minun on jo hevosta lähestyessäni oltava rehellinen itselleni ja tunnistettava tunnetilaani. Esimerkiksi jostain asiasta johtuvaa hermostuneisuutta on vaikea peittää, mutta sitä voi hallita tekemällä hengitysharjoituksia ja fyysistä rentoutumista ennen hevosen hoitoa. Kun olen rauhallinen, hevonenkin on rauhallinen. En voi esittää rauhallista, mutta voin oppia muuttamaan liikkeeni rauhallisiksi ja turvallisiksi. Tämä rauhoittaa myös itseäni. Syntyy myönteinen kehä, jossa kuuntelemme toisiamme. Tärkeää on opetella kuuntelemaan hevosta. Tähän perustuu myös ns. eettinen hevostaito, jossa ihminen ei pakota eläintä tottelemaan, vaan kyse on vuorovaikutussuhteesta.

Hevosten luonne on erilainen, mutta niiden käyttäytymisessä näkyvät aina aiemmat kokemukset. Hevonen ei ole tahallaan paha eikä käyttäydy tarkoituksella ”väärin”, ihmisen arviointiasteikolla katsottuna. Minua kiehtoo hevosen kanssa syntyvä kontakti ja se, että

voin toimia ison eläimen kanssa yhteistyössä. Kun kontakti tutun hevosen kanssa syvenee, siihen tulee mukaan aina enemmän hoitavia ja lohduttaviakin elementtejä.

Esimerkiksi, minulla oli surua, jota en ollut kyennyt purkamaan itkemällä. Kun olin tallissa yksin ja aloin hoitaa hevosta rauhassa ja harjata sitä, koin yhtäkkiä valtavaa halua purskahtaa itkuun. Laskin harjan kädestäni, nojasin kasvoni hevosen lapaan ja annoin itkun tulla. Sitä kesti useita minutteja. Koko tämän ajan hevonen seisoi aivan hiljaa. Kun lopetin itkun ja kohotin kasvoni ja rapsutin hevosen kaulaa, se käänsi päänsä ja pukkasii minua turvallaan kuin ilmaisten, että kaikki on hyvin.

Tämä kokemus mielessäni ajattelen, miten paljon hevosella olisi annettavaa juuri maahanmuuttajatyöhön, jossa monilla asiakkailla on traumaattisia kokemuksia. Tässä yhteydessä on tarpeen myös hieman määrittellä sitä, mitä tarkoitetaan, kun puhutaan traumasta.

4.2. Traumaattisen kokemuksen määrittelyä

Trauman kokeneen ihmisen kanssa työskentelyn on oltava ammatillista ja tarvittaessa on oltava valmius ohjata hänet eteenpäin, jos trauman hoitaminen sitä edellyttää. Traumalle luonteenomaista on, että se on ikään kuin jäänyt elämään ihmisen hermostossa, vaikka trauman aiheuttanut tilanne on jo mennyt ohi. Traumaattinen kokemus on jäänyt henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon. Tutkimusten mukaan posttraumaattisia stressioireita ilmenee eniten sellaisten tilanteiden jälkeen, jossa ihminen ei ole voinut taistella tai paeta, vaan on jäänyt jumiin kykenemättä tekemään tilanteessa mitään. Tilanne saattaa jättää jälkensä syvänä avuttomuuden kokemuksena tai pelkoreaktioina. (*Tunnetaitoja hevosihmisille, Alongi, Mannila, Airaksinen.*)

Traumakokemuksen helpottamiseen on mahdollista vaikuttaa arjessa tapahtuvien keinoin. Toiminnot voivat olla arkisia, toistuvia askareita. Tärkeintä on auttaa erilaisten tilanteiden kautta palauttamaan henkilön turvallisuuden tunnetta. Tähän ”vakauttamiseen” tarvitaan aikaa. Näissä tilanteissa henkilön on tärkeä kokea, että hän voi itse vaikuttaa tilanteisiin ja tehdä valintoja. Jos hyödynnetään eläinavusteisuutta, on tässä erityisen herkästi toimittava täysin henkilön vapaaehtoisen valinnan pohjalta.

Traumamuistojen purkamiseen tarvitaan koulutettua ammattilaista, joka auttaa erilaisin traumaterapian keinoin purkamaan hermostoon jäänyttä kuormitusta. Kun asioita on saatu työstettyä, voi alkaa paluu normaaliin arkeen. Tätä prosessia en tässä tarkemmin kuvaile.

4.3. Käytännön toimintatapoja hevosen kanssa

Olen miettinyt hevosavusteisia tapoja, joiden ajattelevan olevan yleensä mahdollisia työskentelyjä maahanmuuttajataustaisten, erilaisia kokemuksia omaavien ihmisten kanssa. Seuraavassa esittelen lyhyesti kolme mahdollisuutta hevosavusteiseen interventioon. Hahmotelmani perustuvat kurssilla opittuun tietoon, käytännön harjoituksiin, kirjallisuuteen ja omiin kokemuksiini.

1) Hevoslauman kanssa työskentely

Opintoihin liittyen vierailimme *Tommi Wessmanin* Herkän Hevosmiehen tilalla Kellokoskella. Tämä tilavierailu antoi minulle paljon pohdittavaa ja myös käytännön ideoita. Päivästä puuttui kokonaan suorituskeskeisyys. Erityisesti tämä elementti puhutteli minua, koska elämä nykyisin on useimmiten kiireistä ja vaativaa.

Teimme hevosten kanssa läsnäolon ja itsetutkistelun harjoituksia, joissa hyödynnettiin mindfulnessin kaltaista luottamuksen, hyväksymisen ja hellittämisen asennetta. Joitain näistä voisin hyvin soveltaa maahanmuuttajataustaisten kanssa. On mahdollista viedä yksi henkilö tai muutaman henkilön ryhmä tutulle tallille ja kokeilla harjoituksia siellä. Tähän tarvitaan luonnollisesti tallin lupa ja hyväksyntä. Mahdollista on vieraillla myös hevosiloilla.

Hevoslauman kanssa voisi kokeilla työskentelytapoja, joita olen kuvannut seuraavassa kaaviossa. Kaikki nämä työskentelyt tulee suorittaa sekä asiakkaan että eläimen kannalta turvallisesti. Tärkeintä on läsnäolon kokemus ja viipyily, jossa ihminen pääsee rauhassa tutkimaan omia tunteitaan ja niiden katselemiseen ja reflektointiin annetaan tilaa.



Ison eläimen läheisyys voi tuntua pelottavalta, mutta kun harjoitus tehdään turvallisesti, valmennettava saa kokemuksen eläimen kiinnostuneesta ja hyväksyvistä läsnäolosta. Valmennettavalla on aina halutessaan mahdollisuus palata aidan taakse tarkkailijaksi. Hevosen läheisyyden kokeminen ja koskettamaan uskaltaminen voi kuitenkin tuoda aivan uusia ulottuvuuksia ihmisen elämään. Se voi nostaa esiin tunteita, jotka ovat olleet piilossa tai opettaa jotain uutta itsestä.

Eräällä maahanmuuttajataustaisella naisiasiakkaallani oli avioliitto, jossa hän oli tottunut siihen, että kulttuuriin liittyen mies teki päätöksiä vaimonsa puolesta. Mies myös päätti, milloin hän haluaa koskettaa vaimoaan. Kun katselimme etäältä hevoslaumaa, eräs hevonen alkoi lähestyä naista. Hän kysyi minulta kiireesti, saako hän mennä pois vai miten hänen tulee toimia. Pyysin häntä kokeilemaan, miten lähelle hän voisi sallia hevosen tulevan ja missä kohtaa tilanne alkaisi pelottaa. Kun hevonen hitaasti laiduntaen siirtyi lähemmäksi ja oli noin metrin päässä, nainen valitsi siirtyä kauemmas. Tällöin hevonenkin siirtyi kauemmas. Tämä johti keskusteluun avioliitosta, josta nainen halusi itsenäistyä. Tunnekokemus oli vahva, vaikka hän ei edes koskettanut hevosta.

Pelon tunne hevosen lähellä voi muutenkin synnyttää keskustelua siitä, miksi se pelottaa ja mikä yleensä aiheuttaa henkilössä pelkoreaktion. Tällaiselle keskustelulle ja reflektiolle on kuitenkin varattava runsaasti aikaa.

2) Hoitohevosen kanssa työskentely

Ratsastus ja hoitohevoset ovat nykyisin suosittu harrastus. Monet ihmiset kaipaavat tällaista luonnonmukaista terapiaa, jossa yhdistyy rauhallinen oma aika, uuden oppiminen, eläimen läheisyys ja usein myös luonto. Tässä yhteydessä en puhu ratsastuksesta siinä merkityksessä kuin se usein ratsastuskouluissa toteutuu, eli tunnille mennään suhteellisen kiireesti, hevonen varustetaan nopeasti, tunti suoritetaan ja hevonen laitetaan pois tai siirretään seuraavalle ratsastajalle.

On olemassa myös talleja, joissa asioita saa tehdä omaan tahtiin, vaikkakin niiden tarjonta tuntuu olevan vähäisempää. Puhun tilanteesta, jossa on mahdollisuus luoda hevoseen kontaktia, opetella hevosen hoitamista rauhassa niin, että molemmat siitä nauttivat ja esimerkiksi taluttaa hevosta luonnossa kaverikävelynä. Ratsastustunnit, hevosen käsittelytaidon oppiminen ja muut harjoitukset voivat sitten olla osa tätä kokonaisuutta. Itselleni tämän tyyppinen hevostoiminta on tärkeää ja ajattelen, että siitä voisi ottaa palasia myös työn kuvioihin.

Opintojen aikana tutustuimme *Ulla Linjama-Lehtisen* Hevosvoimalan toimintaan. Tällainen sosiaalipedagoginen, ennaltaehkäisevä ja kuntouttava hevosavusteisuus puhutteli minua. Linjama-Lehtinen listasi ammatillisiksi arvoikseen tasa-arvon, oikeudenmukaisuuden, rehellisyyden, erilaisuuden kunnioituksen, aitouden ihmisten kohtaamisessa ja luovuuden. Kaikki nämä arvot sopivat myös siihen viitekehykseen, jossa voisin työskennellä hevosavusteisesti maahanmuuttaja-asiakkaiden kanssa. Tässä asiakastyössä voisin käyttää työparina hoitohevostani. Tavoitteena olisi löytää voimia ja uusia näkökulmia omaan tilanteeseen rauhallisen kohtaamisen ja voimaantumisharjoitusten kautta.

Näissä tilanteissa tärkeää on luovuus ja turvallisuus. Jokaisen ihmisen kanssa edetään hänen ehdoillaan. Vuorovaikutus asiakkaan, valmentajan ja hevosen kanssa on kuuntelevaa ja kunnioittavaa. Tärkeää on opetella läsnäoloa ja korostaa sitä, mikä on hyvin. Tärkeää on keskustella siitä, mihin pystymme luottamaan, jotta voisimme elää mahdollisimman täydesti, vaikka emme tiedä mitä seuraavassa hetkessä tulee

tapahtumaan (mindfulness). Myös vaikeiden ja negatiivisten tunteiden nousemiselle annetaan tilaa, mutta samalla etsitään sitä, mikä nyt on hyvin ja minkä varassa voi jatkaa.

Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen antavat voimaa. Siinä hevosen läsnäolo voi toimia suurena apuna. Hevosen tehtävänä on kuitenkin myös vahvistaa asiakkaan toimijuutta. Hoitaminen, yhteiset tallityöt ja harjoitukset voidaan toteuttaa luovasti, tilanteen mukaan. Harjoituksina voi olla myös esimerkiksi turvallinen taluttaminen tai portista kulkeminen. Tilanteen mukana yhteisessä työskentelyssä voi toteuttaa myös seuraavia harjoituksia.

Näkökulmaharjoitus

Harjoituksessa pysähdytään hevosen kanssa johonkin toistuvaan tilanteeseen, esimerkiksi taluttamiseen metsässä tai hevosen hoitamisen johonkin vaiheeseen. Tilannetta lähdetään tutkimaan kolmesta näkökulmasta: minä-näkökulma, hevosen näkökulma ja tarkkailijan näkökulma.

Tutuin meille on minä-näkökulma, sillä siinä olemme jo luonnostamme. Katselemme elämää ja sen tapahtumia omien ajatustemme ja tunteidemme näkövinkkelistä. Mitä minä tunnen tässä tilanteessa? Mitä ajatuksia mieleeni tulee? Mitä havaitsen aistieni kautta?

Hevosen näkökulma aukeaa, kun tarkastelemme tapahtumia hevosen tilanteesta käsin. Mitä se näkee ja kokee tilanteessa? Miltä sinä ja sinun ilmaisusi näyttävät hevosen näkökulmasta? Tilanteessa koitetaan kuvitella, miltä hevosesta tuntuu ja miten se yrittää viestiä minulle omaa tunnetilaansa.

Kolmas näkökulma tulee tarkkailijalta, joka tässä tilanteessa on valmentaja, tilanteen ohjaaja. Hän katselee ja kuuntelee molempia osapuolia ja tekee havaintoja kokonaisuudesta. Mikä nousee tärkeimmäksi havainnoksi?

Lopuksi voidaan yhdessä pohtia sitä, mitä asiakas voisi muuttaa toiminnassaan, jotta lopputulos olisi erilainen. (*Alongi, Mannila, Airaksinen*). Tästä harjoituksesta on hyvä lähteä pohtimaan eteenpäin myös muita, asiakkaalle ehkä ongelmallisia tilanteita ja uusia näkökulmia niihin.

Kun hevonen on tuttu ja sen kanssa on turvallista työskennellä, voidaan asiakkaan kanssa toteuttaa myös *peiliharjoitus*. Se tehdään aidatulla alueella ja voidaan tehdä ensin asiakkaan kanssa yhdessä. Mahdollisesti hän voi sen jälkeen toteuttaa sen yksin.

Peiliharjoitus

Hevonen on riimussa löysällä narulla. Lähde kävelemään hevosen kanssa. Hetken kävelyänne lähde sovittamaan omat askeleesi hevosen etujalkojen rytmiin. Kun hevosen vasen etujalka astuu maahan, myös oma vasen jalkasi astuu maahan. Jos hevonen muuttaa rytmiään, seuraa näitä rytmin muutoksia. Jos hevonen vaihtaa suuntaa, kiihdyttää, hidastaa tai pysähtyy, seuraa näitä liikkeitä ja pysy hevosen rytmissä. Jatka tätä riittävän pitkän aikaa.

Seuraavassa vaiheessa voit koittaa, lähteekö hevonen peilaamaan sinun liikettäsi. Kävele edelleen hevosen kanssa samassa tahdissa. Koita hitaasti lähteä venyttämään tai lyhentämään askeleitasi ja havainnoi, miten hevonen tähän reagoi. Lähde myös rauhallisesti kokeilemaan, mitä tapahtuu, jos käännätkin rintamasuuntaasi oikealle tai vasemmalle tai otat ristiaskelita jompaankumpaan suuntaan. Lähteekö hevonen kääntymään mukanasasi? Voit myös kokeilla pysähtyä, lähteä liikkeelle, muuttaa tahtia tai ottaa muutaman juoksuaskeleen. Tee yksi muutos kerrallaan ja palaa aina takaisin yhteiseen rytmiin. (*Alongi, Mannila, Airaksinen*)

Olen kokeillut tätä harjoitusta itse ja ilahtunut huomattavasti sen toimivan. Kun keskityn tilanteeseen, hevonen todella lähtee seuraamaan minua ja rytmiäni. Jonkin ajan kuluttua tuntuu siltä, että olemme yhtä ja samaa askelta, toimimme vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä. Tämä on voimauttava ja ajatuksia herättävä kokemus.

3) Ratsastusterapia

En ole ratsastusterapeutti, mutta minulla on kontakteja sitä työtä tekeviin ammattilaisiin. Pidän yhtenä hevosavusteisuuden mahdollisuutena myös sitä, että voin tarvittaessa ohjata maahanmuuttaja-asiakkaitani toimimaan ratsastusterapeutin kanssa. Monet asiakkaistani ovat osoittaneet kiinnostustaan hevosia kohtaan nähtyään kuviani tallilta. Yhdellä perheellä on autistinen lapsi, ja perheen isän kanssa olemme keskustelleet ratsastusterapian mahdollisuudesta. Ajatukseni on olla mukana ja toimia tilanteessa tarvittaessa kieli- ja kulttuuritulkkinä. Kaikille asiakkaille ratsastusterapia ei kuitenkaan ole taloudellisesti mahdollista, koska sitä ei todennäköisesti korvattaisi.

Ratsastusterapiassa painottuvat asiakkaasta riippuen motoriset, toiminnalliset, psykologiset tai sosiaaliset tavoitteet. Terapian avulla opitaan oman kehon, mielen tai käyttäytymisen säätelyä ja hallintaa. Se vaatii terapeutilta ammattitaitoa havainnoida ja ohjata ihmisen ja hevosen välistä vuorovaikutusta. Toimiminen hevosen kanssa on motivoiva kokemus, joka aktivoi asiakkaan kuntoutusprosessia.

Traumatisoituneita, sota-alueilta tulleita ihmisiä on Suomessa pyritty auttamaan erilaisin terapeuttisoin menetelmin. Myös fysioterapian on todettu kosketuksen kautta avaavan mielen solmuja ja mahdollistavan tunnetaakan purkautumista itkun muodossa. Kuten jo aiemmin olen todennut, perinteisen keskusteluterapian muoto ei aina toimi eikä tavoita erilaisista kulttuureista tulijoita. Ratsastusterapian keinoin, yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa olisi mahdollisuus auttaa juuri näitä ihmisiä, mutta tämä ajatus on maassamme vielä lapsenkengissä.

Suomen ratsastusterapeuttien sivustolla todetaan, että ratsastusterapiaa käytetään yhä lisääntyvässä määrin myös psyykkisen kuntoutuksen tukena. Tässä korostuu hevosen luontainen herkkyys tunteille ja sen mahdollisuudet tunteiden ja käyttäytymismallien peilinä ja tulkkinä. Terapiahevoset ovat työhönsä koulutettuja ja sekä luonteensa että rakenteensa puolesta terapiakäyttöön soveltuvia.

5. Muita mahdollisuuksia eläinavusteiseen työskentelyyn

Olen edellä käynyt läpi erilaisia mahdollisuuksia työskennellä kissan, koiran ja hevosen kanssa maahanmuuttajatyössä. Eläinavusteisuutta voidaan toteuttaa myös muulla tavoin ja myös ryhmämuotoisesti. Aina ei tarvita edes läsnä olevaa eläintä, vaan apuna voidaan käyttää kuvia ja mielikuvia, mikäli se sopii asiakkaan ajatusmaailmaan.

5.1. Retket

Pääkaupunkiseudulla on useita kotieläinpihoja, joihin voidaan tehdä pienellä ryhmällä yhteisiä retkiä. Mainitsen tässä ne, jotka ovat luontevampia työni sijainnin kannalta.

Mustasaari on Helsingin seurakuntayhtymän saari Seurasaarenselällä. Se on auki kesäkuukausina, ja sinne tehdään seurakunnan työn puitteissa retkiä. Saarella asuu kesäisin lampaista, kaneja ja kanoja. Saareen on maksullinen lauttakuljetus.

Fallkullan kotieläintila on Malmilla sijaitseva Helsingin kaupungin kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan kotieläintila, jossa asuu hevosia, lampaista, lehmiä, kaneja, possuja, ankoja ja kanoja. Tilat ovat avoinna vierailijoille sovituina päivinä ja pääsy on vapaa.

Viikin pellot sijaitsevat myös Koillis-Helsingissä Malmin seurakunnan alueella. Näillä Helsingin yliopiston opetus- ja tutkimustilan pelloilla laiduntavat lehmät kesäkaudella ympäri vuorokauden. Ympäristö on maaseutumainen ja sijaitsee Viikin arboretum-puiston lähellä. Puistossa on myös lintutorni. Pelloille on vapaa pääsy ja paikka on aina avoinna.

Haltialan kotieläintila sijaitsee Helsingin ja Vantaan rajalla. Siellä asustaa ainakin lampaista, lehmiä, kanoja, possuja ja kesäisin myös ratsupoliisin hevosia. Kesäkuukausina eläimet asuvat ulkona, ja kotieläinpihalla voi vierailla aamusta iltaan vailla aikataulua. Talvella on aukioloajat.

Näiden lähikohteiden lisäksi voisi suunnitella kohdennetun retken *Herkän hevostiehen* tilalle Kellokoskelle. Tällainen retki toteutuisi pienryhmälle, jolle voitaisiin kertoa eläimistä ja eläinavusteisuudesta sekä toteuttaa pienimuotoisia harjoituksia hevosten kanssa.

5.2. Keskusteluryhmät

Olen vetänyt keskusteluryhmiä eritaustaisille ihmisille. Tällä hetkellä vedän ryhmää naisille, jotka ovat muuttaneet Suomeen. Ryhmässä tutkitaan omaa elämänkaarta ja etsitään yhdessä voimavaroja myönteisten näkökulmien kautta. Yhdeksi teemaksi voisi liittää eläimet, esimerkiksi kokemukset ja toiveet eläimiin liittyen. Ryhmään voisi myös tuoda kuvia omista tärkeistä eläimistä, kertoa niiden tarinoita ja jakaa muistoja.

5.3. Elämäni eläimet –dialogikeskustelu

Toteutin kansainvälisenä eläinten oikeuksien päivänä 4.10.2022 dialogikeskustelun, jonka teemana oli *Elämäni eläimet*. Keskustelu toteutui pienryhmässä etänä Teamsin kautta.

Sen kesto oli 1,5 tuntia. Keskustelussa käytettiin pohjana Erätauko-dialogimenetelmää, joka on yksi tapa käydä rakentavaa, luottamuksellista keskustelua.

Erätauko-dialogissa opetellaan erityisesti kertomaan omasta kokemuksesta, kuuntelemaan toisten kokemuksia ja liittymään toisten puheenvuoroihin. Lopuksi jaetaan syntyneitä oivalluksia. Koin keskustelun aitona ja hyvänä ja ajattelen, että se olisi mahdollista toteuttaa vuosittain eri ikäryhmille. Osallistujien palautteessa korostui, että oli hyvä jakaa ajatuksia samanhenkisten ihmisten kanssa.

5.4. Eläinten jouluhartaus

Malmin seurakunnassa on jo useiden vuosien ajan toteutettu ennen joulua eläinten jouluhartaus, johon kutsutaan erityisesti lemmikkejä omistajiensa kanssa. Tilaisuus toteutuu tänäkin vuonna 8.12.2022 Viikin kirkon aukiolla. Se sisältää pieniä puheenvuoroja ja laulua sekä lopuksi lemmikkien siunaamisen. Jokainen lemmikki siunataan, jos lemmikin oma ihminen niin toivoo. Tapahtuma on saanut vuosien aikana positiivista huomiota esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

5.5. Sururyhmä lemmikkinsä menettäneille

Kirkko on perinteisesti järjestänyt sururyhmiä läheisensä menettäneille. Lemmikkinsä menettäneiden sururyhmä on uutta. Työtoverini, pastori Sofia Tuomenvirta aloitti tänä vuonna sururyhmät, joihin on ollut avoin kutsu lemmikkinsä menettäneille. On käynyt selväksi, että tällaisille ryhmille on tarvetta. Eläimen kuolemaan liittyvälle surulle ei ole ollut kanavoitua paikkaa tai tilaa. Ryhmässä eläin voi olla mikä tahansa, jota ihminen on hoitanut ja josta hän on ollut vastuussa. Jokaista eläintä pidetään yhtä arvokkaana. Tämä työmuoto on saanut näkyvyyttä, joka lisää myös yleisesti eläinten arvostusta.

5.6. Voimauttavat valokuvat

Valokuvat ja valokuvaaminen ovat konkreettinen apuväline katsomisen tavan muuttamiselle. Voimauttavassa valokuvaprosessissa rakennetaan ihmiselle korjaavia kokemuksia. Valokuvalla, jossa ihminen näkee itsensä uudella tavalla, on paljon uudistavaa voimaa. Haluaisin opiskella enemmän voimauttavaa valokuvausta.

Olen huomannut, että sopivassa tilanteessa, esimerkiksi retkillä tai muussa kohtaamisessa eläinten kanssa, ihmiset haluavat ottaa valokuvia ja usein myös kuvata itsensä eläimen kanssa. Tällaista valokuvaamista voisi käyttää tietoisesti hyödyksi eläinavusteisessa työssä, myös maahanmuuttajien kanssa. Esimerkiksi erään naisen kuvasin retkellä lampaan kanssa. Myöhemmin keskustelimme kuvasta ja sen herättämistä reaktioista pitkään, sillä lammas toi hänen mieleensä erilaisia muistoja kotimaasta.

Myös luontoretkillä kuvaaminen on suosittua ja tärkeää. Kuvia katsellaan jälkeempään ja niitä lähetetään kotimaahan. Kuvilla on paitsi kertova, myös symbolinen merkitys. Esimerkiksi, kun muualta muuttanut haluaa kuvan itsestään lumisessa metsässä tai järvellä soutelemassa, ja lähettää sen sitten kotimaahan, hän sanoo samalla: Katso, minusta on nyt tullut osa tätä kaikkea.

6. Pohdintaa

Olen tässä opinnäytetyössä pohtinut erilaisia mahdollisuuksia eläinavusteiseen interventioon kirkon maahanmuuttajatyössä. Ne ovat sekä kokeiluja että visioita, joita voisi hyödyntää laajemminkin kirkon työssä. Seurakunnissa toimii erilaisia ammattilaisia, jotka työskentelevät ihmisten kanssa. Papin työ kohtaamisineen esimerkiksi toimituskeskusteluissa, nuorisotyö, erityisnuorisotyö, kerhot, retket ja leirit eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa sekä diakoniatyö, jossa kohdataan asiakkaita monenlaisissa ongelmatilanteissa, voisivat kaikki sisältää tilanteita, joissa ihminen kohdataan myös yhdessä eläimen kanssa. Tämä tietenkin harkinnan mukaan ja tilanteen vaatimalla tavalla. Ajattelen, että erityisesti työ ikääntyneiden, syrjäytyneiden ja haastavissa tilanteissa elävien nuorten kanssa voisi olla hedelmällistä maaperää eläinavusteisuudelle. Itse tulen kokeilemaan interventioita omalla sarallani monikulttuurisessa työssä.

Mielessäni on myös luontokokemusten ja eläinavusteisuuden yhdistäminen liittyen maahanmuuttajien kotoutumiseen. Uuden kotimaan luontoon ja eläimiin tutustuminen voi helpottaa niihin kohdistuvia pelkoja, kun saa lisää tietoa ja kokemuksia. Samalla myös omatoiminen luonnossa liikkuminen virkistysmielessä vahvistuu. Luontoon liittyy tutkitusti positiivisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, mutta luontokotoutustoimintaa ei ainakaan Suomessa ole vielä ole paljon hyödynnetty. Löysin aiheeseen liittyen kaksi opinnäytetyötä:

-Kotouttava luonnonhoito sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisessa: Maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia toimintaan osallistumisesta (Hanna Kivelä, Jyväskylän AMK, 2019). Tässä hankkeessa maahanmuuttajille tarjottiin Pirkanmaalla kotoutumista edistävää luonnonhoitotoimintaa yhdessä paikallisten asukkaiden kanssa.

-Ideoita ja ohjeita luontotyötoiminnan järjestämiseen (Kalle Santala, Leena Välimaa, Laura Jokela, Katariina Kelloniemi, Seija Matero, Marja Uusitalo, Lapin yliopisto, 2019). Tässä *Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa* -hankkeessa edistettiin Lappiin tulleiden maahanmuuttajien kotoutumista ja osallisuutta luonnon avulla. Opinnäytteenä oli kehitetty ohjeistus luontotoiminnan toteuttamiseksi. Yksi ohjekorteista käsitteli hevosavusteista toimintaa, jossa hevoset ja koko talliympäristö tukevat osallistujien hyvinvointia ja ehkäisevät syrjäytymistä.

Koska perheelläni on kesäpaikkana maatila, olen kiinnostunut myös Green Care toiminnasta ja luontoelämysten tarjoamisesta maatilani maisemissa. Edellä mainittujen opinnäytteiden lukeminen innosti minua ajattelemaan, miten eläinavusteisuuden voisi yhdistää luontotoimintaan ja mitä kaikkea tämä voisi sisältää. Vaikka idea ei koskaan konkretisoituisi omalla maatilallani, ajattelen, että maahanmuuttajien kotoutumisessa olisi kehittämisen mahdollisuuksia tähän suuntaan.

Minulla on pitkä kokemus ihmissuhdetyöstä ja olen saanut erilaisten lisäkoulutusten kautta työkaluja ja menetelmiä ihmisten kohtaamiseen ja auttamiseen. Eläinavusteisuus on ollut

minulle uutta. Sen liittäminen ratkaisukeskeisyyteen on tuntunut luontevalta ja sopivalta. En ole silti ollenkaan menetelmäkeskeinen, vaan ajattelen, että ihmisten kohtaamisessa tärkeintä on kuunteleminen ja läsnäolo. Se, mitä olen eläimen läsnäolosta ja yhdessä toimimisesta kokenut ja tässä opinnäytetyössäkin jakanut, on minulle merkityksellistä ja uskon sen voimaan hyvinvoinnin edistäjänä. Minulle tärkeää on kohdata jokainen ihminen samanarvoisena uskonnosta, kulttuurista, kielestä tai taustasta riippumatta, ja tästä olen saanut oppia myös eläimiltä. Eläimen rakkaus on vilpittömpää, se ei erottele eikä arvostele.

Koulutuksen aikana olen saanut paljon uusia oivalluksia liittyen sekä sisältöön että kurssitovereideni tuomiin ajatuksiin. Rikastavaa on ollut se, että kaikki kurssille osallistuneet ovat olleet eri ammateista tulevia ihmisiä. Olen nauttinut jokaisesta koulutuspäivästä ja aiheeseen liittyvien kirjojen lukemisesta sekä tehtävien tekemisestä. Ne ovat olleet virkistävän erilaisia omaan työmaailmaani nähden.

Olen aina ollut eläinrakas, mutta koulutuksen aikana olen oppinut uutta eläimistä. Olen oppinut ajattelemaan enemmän eläimen näkökulmaa. Usein me ihmiset inhimillistämme eläimen ja arvioimme sen käyttäytymistä omasta ajatusmaailmastamme ja odotuksistamme käsin. Eläin on kuitenkin aina ainutlaatuinen lajinsa edustaja ja yksilö. Sen täytyy saada elää oman näköistään, lajityypillistä elämää. Hyvinvointia lisää, kun eläin saa valita joitain asioita omassa päivittäisessä elämässään. Ihminen ei ole eläimen käskijä eikä saisi sijoittaa omia toiveitaan eläimeen. Jokaisen eläinlajin ja yksilön kunnioitus sekä vuorovaikutukseen pyrkiminen tulisi olla lähtökohtana ihmisen ja eläimen kohtaamiselle ja yhdessä elämiselle.

Minua on alkanut yhä enemmän kiinnostaa myös eri lajien välinen sekä ihmisen ja eläimen välinen kommunikaatio ja vuorovaikutus. Tästä opin uutta erityisesti Eija Wagerin luennolta, kun hän kertoi elämästään eläinlauman kanssa vuorilla. Miten eri lajit pystyvät ymmärtämään toisiaan ja millaisia mahdollisuuksia on kehittää ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta ja ymmärrystä? Tässä on vielä yleisellä tasolla paljon tutkittavaa, ja haluan itsekin oppia aiheesta lisää.

Olen kiitollinen siitä uudesta ymmärryksestä, jota olen tämän kiinnostavan vuoden aikana saanut. Olen avoin tulevaisuudelle sen suhteen, mitä uutta nämä opinnot ehkä tuovat. Jo nyt ne ovat vaikuttaneet minuun ja tapaan katsoa elämää. Tutkimusmatkani jatkuu.

7. Lähdeluettelo

Kirjallisuus:

Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä – tutkittua tietoa ja kokemuksia.

Leena Ervast ja Marjaana Raukola Lindholm, Sanasilta Oy, 2021.

Eläinavusteinen interventio.

Eeva Kahilaniemi, Voimatassu Ky, 2016.

Viidakkoportaat. Eläinavusteisen valmentajan opas.

Jari Salmela.

Ratkaisu: Ajattele toisin.

Antti S. Mattila, Wsoy, 2020.

Palauta elämänilosi – toipumisen opaskirja.

Tapani Ahola ja Ben Furman, Lyhytterapiainstituutti Oy, 2022.

Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen.

Tapani Ahola ja Ben Furman, Lyhytterapiainstituutti Oy, 1999.

Matka kissan mieleen.

Helena Telkänranta, Sanasilta Oy, 2002.

Silitä kissaa – hengellisiä harjoituksia hengästyneille.

Johanna ja Juha Tanska, Kirjapaja, 2010.

Dog medicine – how my dog saved me from myself.

Julie Barton, Think peace, 2015.

Tunnetaitoja hevosihmisille.

Katariina Alongi, Laura Mannila ja Sanni Airaksinen, Otava, 2021.

Ymmärrä hevostasi – hevosen kasvatusta ja koulutusta luonnonmukaisella tavalla.

Cherry Hill, Karisto, 2011.

Nettisivut:

[Seurakunnat ja maahanmuuttajat - evl.fi](http://evl.fi)

[Ratsastusterapia - Suomen Ratsastusterapeutit ry](http://SuomenRatsastusterapeutit.ry)

Eläimiä kaupungissa 2022 - Pienten Helsinki

[Erätauko - Jotta Suomesta tulisi maailman parhaiten keskusteleva kansa \(eratauko.fi\)](http://eratauko.fi)