

# ELÄIN TUKENA NEPSYLAPSEN JA –NUOREN KUNTOUTUKSESSA

Psykologipalvelu Klaufir

Riikka Lamminen

[lamminenriikka@gmail.com](mailto:lamminenriikka@gmail.com)

p. 041 5035 939

[www.klaufir.com](http://www.klaufir.com)



- Psykologi, PsM
- Ratkaisukeskeisen psykoterapian koulutus
- Kognitiivisen lyhytterapian erityispätevyys
- Psykoterapeuttikoulutettava (kognitiivis-integratiivinen)
- Psykofyysisen psykoterapian perusteet
- Opinto-ohjaaja
- Sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaajakoulutus
- Neuropsykiatrinen valmentaja
- Green Care korkea-asteen opinnot





# Kortteiston tila

Suomenlampaista ja polttopuuta



- Pienimuotoista suomenlampaiden kasvatusta
- Tilamyymälä
- Neuvottelutila vuokrattavissa
- Kursseja



# GREEN CARE

Luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin lähteenä

Luonnon hyvinvointia lisäävät vaikutukset on tiedetty jo kauan

Luonnon vaikutusten tiedostaminen jäi välillä vähemmälle kaupungistumisen myötä

2000-luvulla kiinnostus lisääntynyt

Green Care laajassa käytössä Euroopassa, vähitellen uusia sovellusalueita otetaan käyttöön myös Suomessa



## GREEN CARE -PALVELUTYYPITTELY

### Hoiva, kuntoutus ja aktivoiva sosiaalityö

Kuntoutus  
Kuntotuttava sosiaalityö  
(luonto/ puutarha/ eläin/  
maatila-avusteinen terapia)  
Hoivapalvelu

Päivätoiminta  
Työtoiminta (luonto/  
puutarha/ eläin/ maatala-  
avusteinen toiminta/ työ)  
Sosiaalinen työllistäminen

Perhetukitoiminta  
Jaksohoitotoiminta  
Sosiaalinen loma-, leiri-,  
virike- ja harrastus-  
toiminta luonnossa

### Sosiaalipedagogiikka ja kasvatus

Pedagogiikka osana  
lasten ja nuorten  
hoivaa ja kuntoutusta  
(esim. eläinavusteinen  
sosiaalipedagogiikka tai  
elämyspedagogiikka)

Luontolähtöinen  
pedagogiikka osana  
ennalta ehkäisyä,  
varhaista puuttumista ja  
voimaannuttavaa  
toimintaa

Luontovarhaiskasvatus  
Luontokoulut  
Leirikoulut  
Luontoon liittyvä  
harrastustoiminta  
Kummimaatilatoiminta

### Virkistys- ja hyvinvointi

Luontolähtöinen  
virkistys hoivan ja  
sosiaalipalvelujen  
asiakkaille /erityisryhmille  
Esteetön luontoliikunta

Luonnon  
voimaannuttava käyttö  
(esim. TyHy-toiminnassa,  
ja muissa hyvinvointi-  
palveluissa)

Luontolähtöinen  
tavoitteellinen  
hyvinvointitoiminta  
(esim. ohjelmapalveluissa,  
kalastusmatkailussa,  
maatilamatkailussa)

"Tänne on aina helppo tulla.  
Ainakin kerran viikossa  
pääsen lähtemään pois  
kotoa"

# NEPSYT TALLILLA

Ahdistuneisuus

Masennus

Pakko-oireet

Toiminnanohjauksen ongelmat

Itsetuhoisuus

Koulunkäynnin ongelmat

Vaikeudet kaverisuhteissa ja sosiaalisessa  
kanssakäymisessä

Tunnesäätelyn ongelmat

Arjen toimintakyvyn haasteet

Oman erityisyyden hyväksyminen

Perheen sisäisen vuorovaikutuksen  
parantaminen

Tarkkaavuuden haasteet

# Miksi juuri hevonen?

- Hevonen herättää voimakkaita tunnetiloja
- Hevosen kanssa voi harjoitella miten eri tunteet syntyvät ja miten ne näkyvät käyttäytymisessä
- Hevonen viestii selkeästi, se ei petä, arvostele tai salaile
- Hevoslauman sosiaalisessa viestinnässä on paljon annettavaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen
- Talliyhteisö on turvallinen selkeine sääntöineen
- Hevosta voi hoivata ja hevosen kanssa voi kokea tulevansa hoivatuksi
- Hevosen kanssa ja talliympäristössä voi harjoitella vuorovaikutustaitoja
- Hevonen antaa rehellisen ja välittömän palautteen ihmisen käyttäytymisestä
- Hevosen kanssa toimiminen lisää uskoa ja luottamusta omaan itseensä

”Hevosen kanssa on  
turvallisempaa olla,  
porukassa ei pysty olemaan  
oma itsensä”

# Lähtökohtia

- Turvallisuus
- Toimiva suhde / tasaveroisuus
- Uteliasta yhdessä tutkiskelua
- Tavoitteellisuus
- Kokemuksellisuus
- Pienet askeleet
- Psykofyysisyys
- Uudet näkökulmat
- Onnistumisen kokemukset

Mitä eläin tuo  
toimintaan?

- Sitoutumista
- Iloa ja leikillisyyttä
- Rentoutta
- Lämpöä ja läheisyyttä
- Huolenpitoa
- Välittömyyttä, aitoutta
- Toimintaa
- Läsnäoloa
- Rauhoittumista,  
keskittymistä
- Uteliaisuutta ja ihmettelyä

“Mulla on tämmönen hevossydän,  
täällä mä voin kertoa mun asioita”



# ENTÄ SITTEEN ELÄIMEN HYVINVOINTI

- Eläimen on oltava soveltuva toimintaan (koulutus)
- Eläimen on oltava terve
- Eläimen tarpeista huolehtiminen
- Lajityypillinen elinympäristö
- Lajityypilliset toiminnot
- Ravinto / juoma
- Riittävästi lepoa / sopiva tauotus
- Eläin ei ole leikkikalu / harjoituskappale
- Eläimen rooli oltava selkeä
- Eläimen ja ohjaajan hyvä yhteistyösuhde
- Ohjaaja on vastuussa





ELÄINAVUSTEISTA  
TOIMINNASTA ON  
PALJON TUTKITTUA  
TIETOA

# TUTKITTUA

Eläinten vaikutus perustuu stressitason laskuun, ahdistuksen pienenemiseen, rentoutumiseen, hyvän olon, turvallisuuden sekä empatian tunteen kokemiseen, aggression sekä jännittyneisyyden laskuun.

Beetz & al. (2012).  
Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin

# Tutkittua

- Oksitosiinin erittyminen lisääntyy sekä ihmisellä että koiralla kun ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Paul Zak)
- Vuorovaikutuksessa oleminen ystävällisen eläimen kanssa saa stressihormoni kortisolin alenemaan sekä hermovälittäjäaineiden kuten adrenaliinin ja noradrenaliinitason laskemaan
- Kiintymyssuhdehäiriöisillä lapsilla stressitestin aikana ystävällisen koiran taholta tuleva vuorovaikutus laski syljen kortisolipitoisuutta huomattavasti enemmän kuin ystävällisen ihmisen läsnäolo (Beetz & al.)
- Eläimen läsnäolo voi tehokkaasti alentaa sydämen sykettä ja verenpainetta
- Useat tutkimukset todistavat eläimen läsnäolon vaikuttavan ahdistuksen lievenemiseen (mm. Shiloh & al. 2003)

# Tutkittua

- Eläin lisää positiivisten sosiaalisten huomioiden määrää vuorovaikutustilanteissa
- Eläin stimuloi sosiaalista käyttäytymistä
- Autistiset lapset osoittivat viihtyvänsä huomattavasti enemmän eläinten seurassa kuin muissa aktiviteeteissa
- Autistiset lapset käyttivät koiran läsnäollessa enemmän puhetta ja olivat sosiaalisempia (Sams & al. 2006)
- Ratsastusterapia paransi sosiaalista motivaatiota autistisilla lapsilla (Bass & al. 2009)
- Koiran läsnäololla koululuokassa todettiin olevan positiivisia vaikutuksia lasten empatiakyvyn kehittymiseen (Hergovich & al. 2002)
- Eläinavusteisella toiminnalla on mahdollisuus merkittävästi vähentää masennusoireita (Souter & Miller 2007)

# Tutkittua

- Eläimet toivat lapsille, joilla oli fyysisiä tai mielenterveysongelmia, mielialan nousua (Nathans-Barel & al. 2005)
- Lapsille, joilla oli todettu psyykkisiä häiriöitä vain yksi koira-avusteinen terapiasessio toi parempaa sisäistä tunteiden tasapainoa (Prothmann & al. 2006)
- Kehitysviiveiset lapset osoittivat nopeampaa motoristen taitojen oppimista koiran läsnä ollessa kuin verrokkiryhmässä (Gee & al. 2007)
- Esikouluikäiset lapset noudattivat ohjeita paremmin kun koira oli läsnä. Muistitehtävässä lapset tarvitsivat vähemmän vihjeitä kun koira oli läsnä (Gee & al. 2007)
- Eläinten läsnäolo laskee stressivaikutuksia ja nostaa kipukynnystä (Marcus, 2013)

# Tutkittua

- Kuuden viikon hevosavusteinen ohjelma vaikuttaa ahdistuksen ja posttraumaattisen stressin lievenemiseen. Hevosten kanssa potilaat oppivat ymmärtämään nonverbaalia käyttäytymistä saaden hevosilta välitöntä palautetta mikä osaltaan auttoi lisäämään tietoisuutta omasta käyttäytymisestä ja tunteista (Earles & al. 2015)
- Peilineuronien aktivoitumisen seurauksena ihminen jäljittelee empaattisesti ystävällisen koiran iloista käyttäytymistä (Marcus, 2013)

”Saa edes yhden hyvän  
kokemuksen viikossa  
jos ei muuta ole”

