



Eläinavusteinen toiminta osa 2/3

Eläinavusteisuuden hyödyt

Eläinavusteisella toiminnalla on laajasti tutkittuja **psykososiaalisia** ja **fysiologisia** hyötyjä. Psykososiaalisesti eläin voi helpottaa vuorovaikutustilanteita, vähentää yksinäisyyttä ja tukea itsetuntoa. Eläimen kanssa toimiminen vahvistaa tunnetaitoja, lisää motivaatiota ja tukee myönteisen minäkuvan rakentumista onnistumisen kokemusten kautta. Fysiologisesti eläinten kanssa palataan läsnäolotaitojen äärelle: muistetaan hengittää rauhallisesti ja toimitaan ennakoitavasti sekä selkeästi, mikä rauhoittaa meitä ihmisiäkin.

Riippuen toiminnalle asetetuista tavoitteista ja asiakkaan omista tarpeista voi eläimen rooli toiminnassa olla niin aktiivinen kuin passiivinen.

Aktiivisessa roolissa eläin on asiakastilanteissa läsnä. Aktiivisessa toiminnassa asiakas saa tavanomaisesti onnistumisen kokemuksia toimiessaan suoraan eläimen kanssa. Aktiivinen toiminta voi olla esim. eläimestä huolehtimista harjaten, eläimen kouluttamista tai eläimen kanssa leikkimistä.

Passiivisessa roolissa eläin ei osallistu suoraan toimintaan, mutta voi kuitenkin olla tilanteessa läsnä. Eläin voi olla esim. havainnoinnin kohteena, asiakas voi osallistua eläimen ruokintaan tai eläimen varusteiden huoltamiseen.



Esimerkiksi hevosten laumadynamiikan havainnointi ja eri roolien pohtiminen voi avata meille uusia ajatuksia: millainen toimija minä olen ryhmässä? Kuva: Meri Keränen



Jännitystä lievittämässä

Eläimen toiminnan, tunnemaailman ja vireystilan havainnointi voi avata sopivan väylän tarkastella samoja teemoja meissä ihmisissä. Useissa tutkimuksissakin on todettu, että jo pelkkä eläimen läsnäolo voi rauhoittaa ja auttaa meitä keskittymään hetkeen.

Näin tapahtui hankkeemme yhden pienryhmän aloitustapaamisessa. Moni osallistuja oli etukäteen kertonut kärsivän sosiaalisten tilanteiden pelosta, ja yksi osallistuja oli varma että pystyy kertomaan vain oman nimensä. (Tämä oli kahden kesken sovittu olevan ok, ja ensimmäisen ryhmäkerran henkilökohtainen tavoite.)

Paikalla oli kuitenkin ohjaajien lisäksi Tainan Ozzy-koiranpentu tervehtimässä ryhmäläisiä. Jännitys vaihtui nopeasti iloksi ja hymyksi, ja koiran rapsuttamisen ohessa syntyi spontaania keskustelua omista lemmikeistä.

Ryhmätilanteessa Ozzy moikkasi kaikkia, ja lopulta kävi nukkumaan itselleen turvalliseksi kokemaan paikkaan, eli kaikkien meidän ihmisten keskelle. Osallistuja, joka oli varma ettei omien sanojensa mukaan pysty olemaan ryhmäkerralla mitenkään esillä, oli ensimmäisten joukossa muiden osallistujien keskellä lattialla silittelemässä Ozzya. Tällä kertaa eläimen rooli oli olla paikalla omana itsenään.



Ozzy-pennun kanssa leikkiminen rentoutti selkeästi ensimmäistä ryhmäkertaa, ja kannusti spontaaniin keskusteluun. Kuva: Meri Keränen



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Monille osallistujille eläin tarjoaa turvallisen kontaktin, jonka kautta he voivat harjoitella vuorovaikutusta ilman pelkoa torjutuksi tulemisesta. Eläimet kohtaavat meidät aidosti, kiinnittämättä huomiota meidän taustoihimme ja haasteisiin. Sosiaalisissa tilanteissa verbaalinen kommunikointi voi olla haastavaa ja/tai jännittävää, mikä ei taas korostu eläimen kanssa toimiessa. Eläin arvostaa enemmän meidän olemustamme, kuin sanoja. Täten osallistujien tulee myös harjoiteltua omia kehollisia itseilmaisuntaitoja. Eläimen kanssa rakennettu suhde voi myös vahvistaa luottamusta ihmisiin ja edistää sosiaalisten suhteiden rakentamista.

Elokuu 2025

Kirjoittanut Meri Keränen

Hanketyöntekijä

Luonnosta hyvinvointia – vahvempana työelämään -hanke

Hanketta osarahoittaa Euroopan sosiaalirahasto plus