



Eläimen läsnäolo tuntuu hyvältä, mutta eläinavusteisessa työhohjauksessa työskennellään tavoitteellisesti, muistuttaa työhohjaaja Kati Kärnä islanninhevonen Dagur vierellään.

Työparina hevonen

Eläinavusteisessa työhohjauksessa eläin antaa asiakkaalle suoraa mutta pehmeää palautetta. Pelkästä hevoslauman tarkkailusta voi saada syvälle pääseviä oivalluksia omaan työelämään, sanoo työhohjaaja Kati Kärnä.

Matka eläinavusteista työhohjausta tarjoavan työhohjaaja **Kati Kärnän** luokse Rovaniemelle Niskalan tilalle on kuin ajaisi postikorttiin. Pohjoisen metsät ja pellot, tien alapuolella avautuva Kemijoki ja hurmaavat vanhat rakennukset rauhoittavat mieltä jo ennen pihaan kurvaamista.

”Monet asiakkaat pohtivat aluksi, että kannattaako työhohjaukseen kulkea kymmenen kilometrin päähän keskustasta, mutta kaikki ovat muuttaneet mielensä, kun ovat käyneet täällä keran”, STOryn Lapin aluekoordinaattorinakin toimiva Kärnä kertoo hymyillen.

Ja miksipä eivät muuttaisi mieltään. Pihalla tervehtivät espanjanvesikoira Topi ja Wiima-kissa sekä aitauksessa levollisina heinää mutustelevat islanninhevokset auttavat välittömästi läsnäolevaan tunnelmaan.

Pörröiset karvaturrit kutsuvat luokseen pelkällä olemuksellaan, mutta Kärnä ohjaa ensin sisälle vanhaan, vuodelta 1848 peräisin olevaan hirsi-rakennukseen.

”Työnohjaus, vaikka se olisi eläinavusteista, alkaa aina keskustelulla. Hevosten luo menemme vasta kun on oikea hetki”, Kärnä selittää.

Tämäpä yllätys. Ehkä pitää antaa Kärnä kertoa, mitä eläinavusteinen työnohjaus oikein on, ja miten hän sitä tekee.

TARVE ELÄINTEN LÄHEISYYTEEN

Kärnä mukaan eläinavusteisuus on ohjattua kokemuksellista harjoittelua, jossa pysähdytään tietoisesti tarkastelemaan ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutussuhdetta.

”Eläin antaa palautetta omalla käyttäytymisellään sen kanssa vuorovaikutuksessa olevan ihmisen tunnetilasta, asenteista ja käyttäytymisestä. Palautteen perusteella ihminen tulee tietoiseksi ja oppii omasta toiminnastaan, ja pystyy vaikuttamaan siihen.”

Oman islanninhevostallin omistava Kärnä perehtyi eläinavusteiseen työnohjaukseen opiskellessaan työnohjaajaksi Easel- eli Experiental Social Emotional Learning & Therapy -koulutuksessa Vihdissä vuonna 2014. Menetelmä yhdistää ratkaisu- ja voimavarakeisyyttä, ja sisältää myös eläinavusteisen ohjauksen opinnot.

”Koko ikäni hevosten kanssa toimineena pidän tärkeänä jo turvallisuuden näkökulmasta sitä, että työnohjaajan ja eläimen välinen suhde on vahva. Siksi työskentelen vain omien hevosteni kanssa.”

Kärnäälle hevonen on yhteistyökumppani ja opettaja, ei työväline. Hevoset ovat mukana vain niissä prosesseissa, joissa eläinavusteisuudesta on hyötyä ja asiakas sitä itse haluaa.

”Asiakkaalla saattaa tänne tullessaan olla kova tarve päästä eläinten läheisyyteen, mutta välttämättä joka kerralla emme edes mene eläinten luo. Ja silloinkin kun käymme siellä, hevosten kanssa ollaan vain hetki ja katsotaan, mitä kohtaaminen nostaa esille.”

Eläinavusteinen työnohjaus ei siis ole sitä, että lähdetään esimerkiksi yhdessä ratsastamaan, vaan jotain huomattavasti hienovaraisempaa.

KUKA TALUTTAA JA KETÄ?

Kun eläinavusteisuuden käytöstä on sovittu, hevosten luo mennään siinä kohtaa työnohjaustapaamista, kun puheeksi nousee sopiva teema, vaikkapa työpaikan ristiriitatilanne.

Käytännössä harjoitus voi olla hevoslauman havainnointia.

Hevosten keskinäistä toimintaa seurattaessa ohjaaja voi kysyä ohjattavalta, millaista on vuorovaikutus omalla työpaikalla.

”Asiakkaani on saattanut seisoa hevoshaassa ja pohtia ääneen, että tuleeko kukaan minun luo. Ihminen voi itsekin hämmästyä mietteitään. Saatan joskus auttaa kysymyksillä, mutta aina niitä ei edes tarvita.”

”Hevosen taluttamisessa puolestaan voi havainnoida sitä, miten löytyy yhteinen kieli. Vedänpökö vai kuljenko perässä? Entä miten on jämäkkyuden laita: annanko hevosen jäädä syömään ruohoa vai kävelläänkö nyt? Millaisia ajatuksia, tunteita ja muistoja tämä kokemus tuo pintaan?”

Päitsien pukeminen tuo näkyväksi sen, miten ihminen suhtautuu uuteen haasteeseen.





VAIN VÄHÄN TUTKITTUA TIETOA

Eläinavusteisuutta voidaan hyödyntää ihmisten auttamisessa monella tapaa ja monella tasolla, kertoo psykoterapeutti ja työnohjaaja Jari Salmela työnohjaaja ja eläinavusteisia valmentajia kouluttavasta Alfa Partners Aca-demysta.

”Tuttua saattaa olla vaikkapa koirakaveri-tyyppinen vapaaehtoisuustyö vanhustenhuollossa, aistirajoitteisten avustajakoirat tai eläinavusteinen terapia.”

Jari Salmelan mukaan eläinavusteisesta työnohjauksesta on vähän tutkittua tietoa. Tutkimusnäyttö perustuu pitkälti psykoterapiapuolelta saatuihin tuloksiin.

”Vaikutusmekanismit ovat kuitenkin samat. Tiedämme, että eläinkontakteissa muun muassa oksitosiinin vaikutuksesta verenpaine, syke, stressi, kipu, ahdistuneisuus ja aggressiivisuus vähenevät, sekä mieliala, empatia, luottamus ja oppiminen lisääntyvät.”

Tutkimuskirjallisuuden heikkoon tasoon on syynsä. Verrokkiryhmiä ei aina ole tai ne ovat puutteelliset, satunnaistaminen ryhmiin puuttuu

usein, ryhmät ovat pieniä ja menetelmät vaihtelevia.

”Lisäksi toimijat ovat usein vaikuuttuneita siitä, että eläinavusteinen toiminta toimii, joten tutkimustietoa ei tarvita! Oman riisunsa soppaan tuo se, ettei eläinavusteista toimintaa ole säädelty lailla.”

Tutkimusnäyttö kuitenkin vahvistuu pikkuhiljaa, ja eläinavusteisuuden käyttö kasvaa. Kelan julkaisema katsaus eläinavusteisen terapian tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa julkaistiin viime kesänä, ja on ladattavissa Kelan nettisivuilta.

”Maailmalla, eritoten Yhdysvalloissa ja Hollannissa, eläinavusteisuutta käytetään laajasti myös laitoksissa, kuten vankiloissa tai vanhustenhuollossa. Suomessa eläinavusteisuus on vielä lastenkengissä.”

Eläinavustajista koira on suosituin, mutta monia muitakin eläimiä käytetään, hevosista pupuihin ja linnuista liskoihin.

”Tosin siinä missä koira on terapeutti, niin kissa on mentori”, Salmela naurahtaa.

Salmelan mielestä edellytys eläinavusteiselle toiminnalle tulisi olla paitsi ohjaajan koulutus, myös sertifioitu eläin, jotta sekä ihmisten turvallisuus että eläimen hyvinvointi voitaisiin taata. Tämä voi vaikuttaa muun muassa vaikutusten saamiseen.

”Tällä hetkellä kentällä on paljon toimijoita, jotka ottavat eläimen mukaan töihin ja kutsuvat sitä eläinavusteisuudeksi. Meillä ei ole vielä säädöksiä eikä tahoa, joka valvoisi laatu- ja turvallisuuskriteereitä.”

Koulutuksessa panostetaan siihen, että eläin – oma työpari – täytyy tuntea ja sen stressisignaalit on tunnistettava. Eläimen tarpeet ja hyvinvointi tulee ottaa huomioon.

Eläinavusteisuuden käytöllä on esteensä.

”Allergiat ovat yksi huomioitava asia, samoin se, että kaikille asiakkaille eläin ei anna lisäarvoa eivätkä kaikki sitä halua. Sitä on kunnioitettava.”

ELÄINAVUSTEISUUDEN MONET MUODOT

- Animal Assisted Activity (AAA): Eläinavusteista toimintaa, vapaaehtoisten toteuttamaa, mm. kaverikoiratoiminta ja Suomen Karva-kaverien vierailukäynnit laitoksissa.
- Animal Assisted Intervention (AAI): Yhteisnimitys eläinavusteisille interventioille.
- Animal Assisted Education (AAE): Eläimet mukana kasvatuksessa ja opetuksessa. Voi tapahtua luokkahuoneessa tai sen ulkopuolella.
- Animal Assisted Therapy (AAT): Terveys-, sosiaali- tai kasvatusalan ammattilaisten toteuttamaa, tavoitteellista toimintaa. Tähän kategoriaan kuuluu myös eläinavusteinen työnohjaus, etenkin jos asiakkaana ovat edellä mainittujen alojen ammattilaiset.



”ELÄIMEN LUOTTAMUKSEN ANSAITSEMINEN ON PALKITSEVAA”

Rovaniemen Tyttöjen talon ohjaaja Elina Kreus on käynyt Kati Kärnän luona eläinavusteisessa työnohjauksessa vuodesta 2016. Kreus vastaa Tyttöjen Talolla avoimesta toiminnasta ja vapaaehtoistyöstä, ja tekee myös esimerkiksi nuorten seksuaalivouontaa.

”Työssäni on paljon erilaisten ihmisten kohtaamista ja vaikeita tilanteita, joten minusta on ihanaa, että työnantajani tarjoaa minulle työnohjausta. Aluksi oli jopa vaikea suhtautua siihen, että joku ihminen on vain minua ja minun työasioitani varten”, **Elina Kreus** kertoo.

Kärnä valikoitui Kreusin työnohjaajaksi esimiehen suosituksesta. Kun tutustumiskäynnilläkin kemiaat kohtasivat, prosessiin oli hyvä lähteä.

”Aluksi jännitin, koska minulla ei ollut aiempaa kokemusta työnohjauksesta eikä eläinavusteisuudesta, joten en tiennyt, miten sitä käytännössä toteutetaan.”

Eikä se ollut ainoa mutta: Kreusilla oli lapsuuden heppaharrastuksesta huolimatta hevospelko.

”Eläimet tulivat mukaan tapamiisiin vasta muutaman kerran jälkeen. Kati ehdotti, että menimme hevosaitaukseen. Muistan,

kuinka yllättävän voimakas kokemus se oli, vaikka minulla oli Kati turvana ja kaikki tapahtui hyvin lempeästi.”

Kreus muistaa jännittäneensä esimerkiksi sitä, miten hevoset häneen suhtautuvat. Hyväksyvätkö he hänet vai hylkäävätkö?

”Yllätyin siitä, miten nopeasti tunteita ja ajatuksia alkoi yhdistää työpaikan asioihin. Tajusin, että minulle on tyypillistä jännittää uusia ihmisiäkin.”

Vähitellen Kreus meni pidemmälle harjoituksissa: silitteli ja tautteli hevosia, kävi kävelyllä kahdestaan, puki päitsiä...

”Pieneltä kuulostavia juttuja, mutta minulle merkittäviä. Erityisesti hevosen taluttaminen on vaikuttava kokemus, se kun iso eläin luottaa minuun niin paljon, että haluaa lähteä kanssani kävelylle.”

Kreus suosittelee eläinavusteista työnohjausta lämpimästi.

”Olen saanut selkeyttä työtäviini ja siihen, miten olla ihmisten kanssa. Oma ammatillinen tavoitteeni työnohjaukselle oli lisätä varmuutta, ja se on toteutunut.”

Kreusin mukaan palkitsevinta eläinavusteisuudessa on se, kuinka rehellisiä eläimet ovat, ja kuinka palkitsevaa niiden luottamuk-

sen ansaitseminen on.

”Eläimen kanssa toisen kuuntelu, kunnioitus ja läsnäolo korostuvat, ja ne ovat taitoja, jotka vievät pitkälle myös työpaikalla.”

Kreusin mukaan eläinavusteisuudesta hyötyminen edellyttää heittäytymistä.

”Pitää itse olla auki kokemuksille. Eläinpelko ei ole este, siitä minulla on omakohtainen kokemus.”

Hänelle on jäänyt erityisen hyvän mieleen eräs ohjauskerta, jonka ajatteluun auttaa edelleen kiireen keskellä.

”Seisoin hevosten keskellä ja sisälläni myllersi. Katselin hevosia ja mietin, että siinä ne nyt ovat, tuolla tavalla rauhassa. Että noinkin voi asioihin suhtautua!” Kreus nauraa.



Myös omien rajojen kanssa työskentely on tavallista hevosten kanssa: miten kerrot sille, missä oman tilasi rajat menevät, kun toinen änkeää liian lähelle kyhnyttäväksi söpöine turpineen?

Tai sitten kysymys voi olla toisin päin: miten itse kunnioitat toisen tilaa?

Kärnän mukaan hevonen on peili, jota vasten voi tarkastella oman elämän ja työelämän ilmiöitä. Hevonen on laumaeläin, jota ohjaa laumadynamiikka, kuten meitä ihmisiäkin. Siksi hevoslauman avulla voi käsitellä myös vaikkapa hyvän johtajuuden kysymyksiä.

”Kun johtajahevonen tulee paikalle, sen ei tarvitse tehdä mitään. Johtajuuteen on toisilla halua ja toisilla kykyä. Puhe ja sanat eivät riitä, vaan muilla keinoilla on suurempi merkitys.”

LÄHTÖKOHTANA LÄSNÄOLO

Kärnän mukaan eläinavusteisuuden rikkaus on siinä, että se nostaa pintaan

hyvin syviäkin tunteita ja kokemuksia.

”Toisaalta, mitään rikkoa ei nouse esiin, vaan vain ne asiat, jotka on valmius kohdata juuri siinä hetkessä.”

Lähtökohta eläinavusteisessa työnohjauksessa – kuten kaikessa muunlaisessakin – on ihmisen läsnäolo ja tietoinen työskentely, sillä vain sitä kautta voidaan kehittää itsetuntemusta. Esimerkiksi ylikierroksilla olevaa asiakasta, joka ei edes myönnä tilaansa, ei voi viedä hevosten luo.

”Yksi eläinavusteisuuden vahvuuksista on se, että eläimeltä tuleva palaute on helpompi ottaa vastaan kuin kollegalta tai esimieheltä – tai edes työnohjaajalta. Hevonen ei teeskentele. Jos olet poissaoleva ja stressaantunut, hevonen huomaa sen ja lähtee pois.”

Kärnän pitää olennaisena sitä, että kun asiakas saa suoran, avoimen palautteen hevoselta, hän saa itse pukea sen sanoiksi.

”Lisäksi työskentelyssä on olennaista linkitys arjen työhön. Eläimen luona ei käydä vain tyydyttämässä omia tarpeita ja oteta vastaan sitä hyvää oloa mikä siitä tulee, vaan asiat linkitetään aina omaan työhön.”

Kärnän mukaan eläinavusteisuudessa on ulottuvuuksia, joita on vaikea tavoittaa muilla menetelmillä.

”Eläin toimii pehmeänä jäänsärkijänä, jonka avulla päästään nopeasti kiinni olennaiseen. Se voi olla välillä myös epämukavaa, kun aivot alkavat toimia, mutta aina oppimisprosessi.”

