



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# Sosiaalipedagoginen hevostoiminta mielen- terveyskuntoutujien kuntoutumisen tukemi- sessa.

Meri Härkönen

Projektityö

SPHT 2020

Sosiaalipedagoginen hevostoi-  
minta- täydennyskoulutus

Itä-Suomen yliopisto

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>Johdanto</b>	3
<b>Teoria</b>	
Sosiaalipedagogiikka	4
Eläinavusteisuus	5
Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	6
<b>Mielenterveyden häiriöt</b>	8
Skitsofrenia	8
Mielenterveyskuntoutus	9
<b>Kotilo Ry</b>	10
Kuntoutussuunnitelma	11
Luontolähtöisen toiminnan arviointilomake	12
<b>Projektityön käytännön toteutus</b>	13
Valmistautuminen ja tavoitteiden asettaminen	13
1. hevostoimintapäivä	15
2. hevostoimintapäivä	17
3. hevostoimintapäivä	18
4. hevostoimintapäivä	20
5. hevostoimintapäivä	22
Arviointi menetelmä ja toiminnan loppuarviointi	23
<b>Pohdinta</b>	25
<b>Lähdeluettelo</b>	27
<b>Liitteet</b>	29

## JOHDANTO

Tämän projektityön tarkoituksena on selvittää, kuinka sosiaalipedagogisella orientaatiolla toteutettu hevostoimintapäivä sopisi hyödynnettäväksi palvelutalossa asuvien mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen tukemisessa.

Olen työskennellyt mielenterveyskuntoutujien palveluasumisyksikössä Kotilo Ry:ssä jo usean vuoden ajan, ja koska Green Care toiminta on olennainen osa Kotilon toimintaa ja mielenterveyskuntoutajat itselleni tuttu asiakasryhmä, tuntui luontevalta toteuttaa tämä projektityö näiden kuntoutujien parissa.

Tarkoituksena oli kehittää sellaista toimintaa, jota voisin jatkaa tämän koulutuksen ja projektityön jälkeenkin. Koska luontolähtöisellä toiminnalla on todettu olevan myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin, ja sen suosio vaikuttaisi vain lisääntyvän, mutta samalla monelle esimerkiksi eläinten kanssa tekemisiin pääseminen voi olla todella hankalaa ja vaatia ohjaajan läsnäoloa, uskoisin tälle kohderyhmälle suunnatulle hevostoiminnalle olevan tarvetta.

Alussa käyn läpi sosiaalipedagogiikan, eläinavusteisuuden, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan sekä mielenterveyden teoriataustaa, joka pohjustaa sitä, mille pohjalle käytännön toimintaa on luotu. Itselläni on vahva hevostausta ja hevosten, kuten myös muiden eläinten lajityypilliset ja hyvinvointiin liittyvät asiat kaikessa toiminnassa ovat minulle tärkeitä, joten myös ne korostuvat tekstissä.

Toiminnan käytännön toteutuksen osiossa on kuvattu, mitä tein ja huomioin suunnitlessani toimintaa ja valikoidessani tämän hevostoimintaryhmän kuntoutujat sekä kerrottu tavoitteiden asettamisesta. Jokainen toimintapäivä on käsitelty erikseen, ensin päivän suunnitelma, sitten kuvaus toteutuneesta päivästä ja päivään liittyvä arviointi. Käytännön osuuden lopuksi kerron, kuinka toiminnan tavoitteisiin pääsyä arvioitiin yhdessä kuntoutujien kanssa.

Päätän tämän projektityöni pohdinta osuuteen, jossa pohdin ja reflektoin toiminnan toteutusta ja pohdin sen tarpeellisuutta ja jatkoa tulevaisuuden kannalta.

## TEORIA

### SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

Sosiaalipedagogiikka tarkastelee ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä, jossa kiinnostuksen kohteena ovat ihmisen kasvu yhteiskunnan jäseneksi ja jäsenenä. Sen lisäksi pedagogisella toiminnalla sosiaalista kasvua tuetaan ihmisen elämänkulun eri vaiheissa. Kasvu ja kasvatus ovat asioita, joita tapahtuu läpi elämän, kaikilla elämän osa-alueilla. ([www.sosiaalipedagogiikka.fi](http://www.sosiaalipedagogiikka.fi))

Sosiaalipedagogiikka on hyvin moninainen tieteenala joka ei liity vain johonkin tiettyyn ammattiin, vaan työnsä voi määritellä sosiaalipedagogiseksi, kun oma työote perustuu sosiaalipedagogiikan teoriaan ja ajatteluun. Siispä melkein kuka tahansa, missä työssä vain voi toteuttaa sosiaalipedagogista työtettä, kun vain omaksuu sosiaalipedagogisen ajattelutavan. (Nivala & Ryyänen 2019, 183)

Sosiaalipedagogiikassa sosiaalinen ymmärretään ihmisten välisenä vuorovaikutuksena, yhteisöllisyytenä ja yhteiskunnallisuutena, mutta sillä viitataan myös yhteiskunnalliseen huono-osaisuuteen, ongelmiin ja niissä auttamiseen. Pedagoginen taas tarkoittaa oppia kasvatuksesta. (Nivala & Ryyänen 2019, 16)

Sosiaalipedagogisessa työtöteessä keskeistä on dialoginen kohtaaminen, toimijuuden tukeminen, yhteisöllisyys, toiminnallisuus, luovuus sekä teorian ja käytännön yhteys. (Nivala & Ryyänen 2019)

Toiminnan tavoitteena on tukea ihmisten yhteiskunnallista osallisuutta, integroitumista yhteiskuntaan sekä ehkäistä syrjäytymistä. Sosiaalipedagogiselle ajattelulle on tyypillistä myös kriittisyys yhteiskuntaa kohtaan, eli tavoitteena on ihmisen vapautuminen elämää haittaavista, epätoivottavista käytännöistä ja rakenteista.

Lisäksi sosiaalipedagogiikassa teoria on ajattelun väline, joka auttaa toteuttamaan ja kehittämään käytännön toimintaa. Toiminnan kokemukset uudistavat ajattelua ja muokkaavat teoriaa. ([www.sosiaalipedagogiikka.fi](http://www.sosiaalipedagogiikka.fi))

Teorian ja käytännön yhteys perustuu sosiaalipedagogiikan toimintatieteellisyyteen. Sillä pyritään kuvailemaan ja ymmärtämään maailmaa, mutta myös muuttamaan sitä toiminnalla. (Nivala & Ryyänen 2019, 20)

## ELÄINAVUSTEISUUS

Eläinavusteista toimintaa on erilaista ja se voidaan jakaa esimerkiksi eläinavusteiseen terapiaan (Animal Assisted Therapy, AAT) ja eläinavusteiseen toimintaan (Animal Assisted Activity, AAA). Eläinavusteinen terapia on sosiaali- tai terveystieteiden ammattilaisen pitämää eläinavusteista toimintaa, jossa hoidettavalla on diagnoosi ja hoidolle asetettu tavoite, jonka edistymistä seurataan. Tällaista toimintaa on esimerkiksi ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Eläinavusteista toimintaa taas on esimerkiksi kaverikoira toiminta, jolloin eläinvierailuja tehdään esimerkiksi laitoksiin piristämään asukkaiden arkea tai päiväkoteihin. Toiminnan tarkoituksena on siis tuoda virikkeitä ja parantaa elämänlaatua. (Green Care Finland Ry)

Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan käyttää melkein mitä vain eläintä, joka soveltuu luonteeltaan sekä koulutukseltaan tehtävään ja on sopiva myös terveydentilaltaan. Ns. terapiaeläimen käyttö vaatii siis eläimen omistajalta eläimensä hyvää tuntemista ja sen hyvinvoinnista huolehtimista. Omistajan pitää varmistaa, että eläin on sille asetettujen vaatimusten ja tehtävien tasolla, että eläin ymmärtää mitä siltä halutaan. Sama koskee myös ohjaajaa, mikäli hän ei ole eläimen omistaja, hänen täytyy työskennellä käyttämänsä eläimen kanssa myös muuten, oppiakseen tuntemaan sen.

Jo pelkkä eläimen läsnäolo voi saada ihmisessä aikaan rauhoittavia vaikutuksia. Eläimen luotettavuus auttaa rauhoittumaan ja niiden kosketus ja läheisyys tuovat lohtua, tukea ja turvallisuuden tunnetta silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. (Green Care Finland Ry)

Luonnolla ja eläimillä on monia tutkittuja hyvinvointivaikutuksia niin fyysiseen, psykiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen.

Tieteellisesti on todistettu, että esimerkiksi 5 min luonnossa vietetyn ajan jälkeen hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat ja stressihormonit vähenevät ja jo 5 luonnossa vietettyä tuntia kuukaudessa saa aikaan myönteisiä psyykkisiä vaikutuksia, kuten positiivisten tunteiden lisääntymistä. (Löf 2018)

Fyysinen tekeminen ulkona niin eläinten kanssa kuin luonnossa muuten herättää ruokahalun, terveen väsymyksen ja parantaa unta. Se myös parantaa elämänlaatua ja normaalin päivärytmin hallintaa. (Lipponen 2020)

Vaikutus tapahtuu suoraan aistien kautta tai liikkumisen tai sosiaalisen kanssakäymisen kautta välillisesti. Monet tutkimukset korostavat lisäksi, että pitkäkestoisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi luonnolle on altistuttava säännöllisesti. (Löf 2018)

Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan opetella monenlaisia taitoja ja tilanteita. Eläimen kanssa toimiessa mieliala ja vuorovaikutus paranevat, sillä monet eläimet kykenevät luomaan ihmiseen sosiaalisen suhteen. Kommunikointi eläimen kanssa tapahtuu kehonkielen avulla, joka on suoraa ja välitöntä ja siksi parantaa tarkkaavaisuutta. Eläimen kanssa myös pelot, ahdistus ja levottomuus vähenevät, kun ihmisellä on riittävästi aikaa luoda suhde eläimeen ja oppia toimimaan sen kanssa.

Esimerkiksi on tutkittu, että eläinavusteisuus skitsofrenia potilailla parantaa itsetuntoa ja psykiatrasta oirehdintaa. Myös hoitohenkilökunnalle eläinavusteisuus voi tuoda positiivisia vaikutuksia. (Lipponen 2020)

### SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on kehitetty 2000-luvun alkupuolella Suomessa tietoisesti sosiaalipedagogisena toimintana. Se perustuu hevosen kanssa talliympäristössä tapahtuvaan toimintaan ja osallistumiseen talliyhteisössä. Ratsastus ei niinkään ole oleellista sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, vaan tärkeämpää on talliyhteisössä tapahtuva kokonaisvaltainen hevosten hyvinvoinnista huolehtiminen, osallistuminen ja oppiminen, joka on ohjattua ja tavoitteellista. (Nivala & Ryynänen 2019)

Toiminnan sosiaalipedagogiset peruselementit ovat yhteisöllisyys, joka tarkoittaa hevostoiminnassa talliyhteisöä ja siihen kuulumista. Kaikki talliyhteisöt eivät sovellu sosiaalipedagogisen toiminnan järjestämiseen, vaan talliyhteisön tulee olla ja toimia muutenkin sosiaalipedagogisessa hengessä, että yhteisöllisyys on aitoa, ei vain hevostoiminnan asiakasryhmän ympärille rakenneltua. Toiminnallisuus ja elämyksellisyys toteutuvat monipuolisesti jo pelkästään hevosten perushoidon, kuten liikunnan, ruokinnan ja muun hyvinvoinnin toteutuksessa. Hevosille rutiinit ovat tärkeitä, eli tallin töissä on paljon päivittäin samanlaisina toistuvia rutiineja, mutta niiden lisäksi toiminnan sisältöön ja mahdollisuuksiin tuo vaihtelua esimerkiksi vuodenaikojen mukaan muuttuvat tallin tehtävät. Dialogisuus on myös keskeinen asia hevostoiminnan toteutuksessa, on tärkeää, että vuorovaikutus on tasavertaista ja ohjaaja kohtaa ja kuuntelee aidosti asiakasta ja hänen kokemuksiaan. (Lipponen & Vehmasto 2019, 80)

Hevonen on lajina ystävällinen, rauhaista ja sosiaalinen eläin. Hyvinvoiva hevonen on utelias ja osallistuva ja sen kanssa on turvallista olla. Hevonen reagoi ihmisen tunteisiin, joten sen kanssa on mahdollista päästä vuorovaikutukseen, se myös osoittaa monia merkkejä jännittymisestä kokiessaan tilanteen epämiellyttäväksi, kuten haukottelee, kat-

selee pois päin jne. (Tallberg 2020) Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa näitä hevosen lajityypillisiä ominaisuuksia hyödynnetään. Hevosen tulee olla hyvinvoiva voidakseen tuoda hyvinvointia ihmisille, ja ohjaajan tulee tuntea käyttämänsä hevoset niiden, sekä ihmisten hyvinvoinnin ja turvallisuuden tunteen takaamiseksi.

Käytännön toiminnassa hevosen avulla mm. tutustutaan asioihin, joista omakin hyvinvointi koostuu, kuten liikunta, ruokailut, riittävä lepo ja puhtaus. (www.hevostointi.fi) Kehollinen vuorovaikutus ja sen havainnointi korostuu, kun vuorovaikutus hevosen kanssa on pääosin sanatonta. Hevonen voi myös heijastaa kokemuksen takaisin ihmiseen, jolloin tilanteita voidaan sanoittaa, kun ohjaajalla on riittävä hevosen lukutaito ja hän tuntee työssään käyttämänsä hevoset riittävän hyvin. Toiminnassa myös hevosen tunnetiloja on hyvä seurata ja tilanteita muutella sen mukaan, siis toiminnan ohjaajan on myös mahdollista kommunikoida hevosen kanssa. (Pietilä 2019, 41)

Hevostoiminnassa kaikilla on omat roolinsa toiminnan toteutumisessa. Hevosen rooli on olla toimintaan motivoija ja sitouttaja, toimia tunteiden peilinä, ystävänä, joka ei arvostelee ja hyväksyy hoitajansa sellaisena kuin on. Hevonen on tasapuolinen ja reilu.

Talliympäristö taas on ympäristönä erilainen ja houkutteleva, siksi motivoiva. Se aktivoi fyysistä toimintakykyä ja lisää osallistumista, mutta toisaalta myös rauhoittaa. Talliyhteisön rooli on sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskeinen ja yhteisönä se on tasavertainen, antaa kokemuksia onnistumisista, yhteenkuuluvuudesta ja edistää vuorovaikutusta. (Honkanen 2019, 32)

## MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

Mielenterveys muokkautuu koko ihmisen elämänkaaren ajan ja siihen vaikuttavat niin perintötekijät, kuin ympäristötekijätkin. Mieleltään terve ihminen on aktiivinen, tyytyväinen ja hän suhtautuu joustavasti ja muutoskykyisesti elämän eri vaiheisiin. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen, Partonen 2017, 19)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimike oireyhtymille, joissa on psyykkisiä oireita, joihin liittyy selkeää haittaa ja kärsimystä. Tällaisia ovat esimerkiksi mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, skitsofrenia ja muut psykoosit, persoonallisuushäiriöt, päihdehäiriöt ja syömishäiriöt. Mielenterveyden häiriö on usein monen tekijän summa ja häiriön ilmeessä on tärkeää, että se tunnistetaan ja siihen saa tarvittavaa hoitoa. (THL, 2021)

Mielenterveyden häiriöitä ei ole tavalliset arkielämään liittyvät tilat ja reaktiot, kuten suru tai muu normaalin rajoissa oleva voimakas ristiriita tai tunnereaktio. Näihin ei myöskään lukeudu erityiset tai korostuneet persoonallisuuden piirteet, vaan mielenterveyden häiriöt aiheuttavat merkittävää psyykkistä kärsimystä, ja niihin liittyy aina toimintakyvyn menetystä sekä elämänlaadun heikkenemistä. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen, Partonen 2017) Mielenterveyden häiriöitä on monia ja henkilöllä voi olla useita rinnakkaisia diagnooseja. Tämän projektityön ryhmään valikoituilla asukkailla jokaisella on diagnoosina skitsofrenia, joten paneudun hieman tarkemmin siihen.

## SKITSOFRENIA

Skitsofrenia on yleensä nuorella aikuisiällä alkava mielenterveyden häiriö, johon liittyy toistuvia psykoosijaksoja sekä tunne-elämän, toimintakyvyn ja kognitiivisten toimintojen haitallisia ja elämänlaatua laskevia muutoksia. Sen puhkeamiseen vaikuttavat niin perimä, kuin ympäristötekijätkin.

Sairaudenkuvaa on yksilöllinen ja voi muuttua yksilökohtaisestikin ajan myötä, mutta tavallisimpia oireita ovat esimerkiksi aistiharhat, harhaluulot, käyttäytymisen sekä puheen hajanaisuus, tunteiden asiaankuulumattomuus tai latistuminen ja tahdottomuus. Sairaus vaatii usein pysyvää lääkehoitoa psykoosijaksojen toistuvuuden vuoksi, mutta myös muu kuntoutus tulee aloittaa mahdollisimman nopeasti sosiaalisten haittojen sekä toiminnanvajavuuden minimoimiseksi. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen, Partonen 2017, 142)



Skitsofreniasta kuntoutuminen riippuu pitkälti hoidon onnistumisesta. Hoidon onnistumiseen kuitenkin vaikuttavat monet tekijät, kuten hoitomotivaatio, mutta myös ympäristön ja läheisten tuki ja asenteet. Ajoissa aloitetulla hoidolla itsenäinen ja hyvä elämä on mahdollista, mutta hoitamattomana oireet voivat aiheuttaa vakavia elämönhallinnan ongelmia.

Skitsofreniadiagnoosin saaneen hoito ja kuntoutus on aina pitkäkestoista ja se koostuu ihmisen ja hänen mahdollisen lähipiirinsä tarpeisiin perustuvista monista erilaisista hoitomuodoista, joiden tavoitteena on mm. sairauteen sopeutuminen ja sen hallinta, oireiden lieveneminen, sosiaalistaitojen parantaminen ja lähipiirin tukeminen. (Suomen mielenterveys ry) Tavoitteet vaihtelevat myös ihmisen sairauden vaikeusasteen ja vaiheen mukaan ja kuntoutus voi olla luonteeltaan esimerkiksi korjaavaa, toimintakyvyn haittoja ehkäisevää tai haittoja minimoivaa, jos sairaus on jo kroonistunut.

Käypä hoito -suosituksen mukaan skitsofrenian pitkäaikaishoidossa on aktiivisen hoitoon sitoutumisen ja uusien sairaalajaksojen ehkäisyn lisäksi tärkeää mielekäs päiväohjelma, sosiaaliset suhteet sekä potilaiden integroiminen yhteiskuntaan. Keskeistä on, että erilaisia hoitoja ja kuntoutusta pyritään yhdistämään siten, että ne kokonaisuutena edistävät potilaan toipumista ja vastaavat hänen yksilöllisiin tarpeisiinsa. (Skitsofrenia, Käypä hoito -suositus, 2020)

## MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Kuntoutuksen tarkoituksena yleisesti on sairastuneen tukeminen silloin, kun hänen mahdollisuutensa selvitä omassa arjessaan on heikentynyt. Kuntoutus voi olla toimintakykyä ylläpitävää kuntoutusta, tai oireiden ja haittojen lievittämistä, tarkoituksena on, että se parantaa kuntoutujan hyvinvointia, toimintakykyä ja tukee itsenäiseen selviytymiseen. Kyse on mielenterveyskuntoutuksesta silloin, kun mielen tasapaino on järkkynyt ja sen myötä toimintakyky heikentynyt. Mielenterveystyön järjestäminen on terveydenhuoltolain (2010/1326) mukaan kunnan järjestettävä alueensa asukkaiden tarpeen mukaan.

Mielenterveyskuntoutusta on monenlaista voiden sisältää esimerkiksi keskustelua, arjen taitojen opettelua ja liikuntaa aina kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaan. Sitä voidaan suorittaa myös monenlaisissa ympäristöissä, niin laitoksessa, asiakkaan kotona,

kuin muuallakin, vaikka päivätoimintana. Sopivan kuntoutusmuodon valikoiminen riippuu henkilön oireilun laadusta ja elämäntilanteesta. Myös eri ryhmille voi olla omia kuntoutusmuotojaan. (Mielenterveystalo)

Mielenterveyskuntoutuksella tavoitellaan yleisesti psyykkisten oireiden lievittymistä tai sairaudesta toipumista yhdessä asetettujen tavoitteiden mukaan. Tavoitteet ovat yleensä yksinkertaisia ja arjessa näkyviä ja pyrkivät edistämään toimintakykyä ja hyvinvointia.

## **KOTILO RY**

Kotilo ry on Savonlinnassa sijaitseva yhdistys, joka tarjoaa palveluasumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveyskuntoutujille. Kotilossa on yhteensä 37 asukaspaikkaa, jotka jakautuvat kahteen eri yksikköön, joihin asukkaat sijoittuvat palveluntarpeen mukaan. Tässä projektityössä mukana olevat asukkaat ovat kaikki Kotilon toimipisteestä, jossa on tehostetun palveluasumisen paikkoja. Toinen yksikkö on Eerika, jossa on palveluasumisen paikkoja. Kotilo Ry:n arvoja ovat yhteisöllisyys, avoimuus, toinen toisensa kunnioittaminen ja ammatillisuus, ja sen kärkiteemoihin kuuluvat yhteisöhoito, toipumisorientaatio ja Green Caren, jotka ohjaavat arkityötä. (Kotilo Ry)

Koska Green Care on jo osa Kotilon arjen toimintaa, oli luontevaa lähteä toteuttamaan tätä projektityötä Kotilon asukkaiden kanssa.

Luontolähtöistä toimintaa Kotilolla on mm. terapeutin piha. Kotilon toimipisteen piha soveltuu luontolähtöisten menetelmien käyttämiseksi, sillä pihapiiri tarjoaa terapeutin ympäristön, jossa on mahdollisuus niin puutarhanhoitoon kuin viihtyisään oleskeluunkin. Yksiköiden asukkaita ja Savonlinnan Klubitalon, jota Kotilo Ry hallinnoi, jäsenet osallistuivat Hoivafarmihankkeeseen 2014 - 2016. Hoivafarmihanke oli Mikkelin ammattikorkeakoulun hallinnoima projekti, jonka tavoitteena oli kehittää työllistymistä tukevaa luonto- ja eläinavusteista päivä- ja avotyötoimintaa, tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn sekä selvittää toiminnan vaikutuksia maaseudun kehitykselle. Käynnit ja osallistuminen töihin toteutettiin Tuhkulan maitotilalla ja ne jatkuvat edelleen, vaikka Hoivafarmihanke päättyikin. (Kotilo Ry)

## KUNTOUTUSSUUNNITELMA

Kuntoutussuunnitelma on kuntoutujan ja hoitavan tahon yhdessä laatima kirjallinen suunnitelma kuntoutuksen tueksi. Kun kuntoutussuunnitelmaan on kirjattu selkeät tavoitteet ja toimenpiteet, kuinka tavoitteisiin pyritään, ja suunnitelman toteutumista arvioidaan säännöllisesti, pystytään tavoitteiden saavuttamista seuraamaan. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja yhdessä asetettuja, että ne ovat motivoivia ja mahdollisia saavuttaa. (Mielenterveystalo)

Kuntoutussuunnitelman laatiminen on usein lakisääteistä. Mielenterveystyötä säätelee mm. sosiaalihuoltolaki (2014/1301), jossa asiakassuunnitelmasta säädetään näin ”Palvelutarpeen arviointia on täydennettävä asiakkaalle laadittavalla asiakassuunnitelmalla tai muulla vastaavalla suunnitelmalla, ellei suunnitelman laatiminen ole ilmeisen tarpeetonta. Suunnitelma on laadittava, ellei siihen ole ilmeistä estettä, yhdessä asiakkaan kanssa” (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 39) samassa pykälässä myös säädetään asiakassuunnitelman sisällöstä.

Myös käypä hoito -suosituksessa esimerkiksi skitsofrenian kohdalla sanotaan potilaan hoidon perustuvan yksilölliseen hoitosuunnitelmaan, joka luodaan yhdessä potilaan kanssa, ja siinä otetaan kantaa psykiatrisen oireilun lisäksi mm. elämäntilanteeseen, kulttuuritaustaan, sairautta edeltäneeseen psykososiaaliseen kehitykseen, sosiaaliseen kokonaistilanteeseen ja somaattiseen terveydentilaan. (Skitsofrenia, Käypä hoito -suositus, 2020)

Kotilossa on käytössä sen asiakkaiden tarpeita vastaamaan tehty kuntoutussuunnitelmaan, johon kirjataan asukkaan sen hetkinen tilanne, tavoitteet kuntoutumiselle sekä keinot, kuinka niihin päästään. Kotilon kuntoutussuunnitelman tavoitteet laatii omahoitaja yhdessä asukkaan kanssa ja sitä arvioidaan ja päivitetään säännöllisin välein, tai aina tarpeen mukaan. (Kotilo Ry)

Kotilon asukkaiden kuntoutusprosessi on yleensä pitkäaikainen ja hyvin kokonaisvaltainen. Tavoitteina voi olla esimerkiksi toimintakyvyn ylläpito tai kuntoutuminen niin, että pärjää ja pystyy elämään omassa asunnossaan. Näin ollen kuntoutussuunnitelma kattaa lähes kaiken asukkaan fyysisestä toimintakyvystä psykososiaalisiin tekijöihin sekä harraste-, työ- ja ryhmätoimintoihin. Mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan kuntoutussuunnitelman tekoon voi osallistua myös omaisia.

Kuntoutussuunnitelman rakentaja on kuitenkin ensisijaisesti kuntoutuja itse, mutta suunnitelman laadinnassa hän tarvitsee tietoa ja tukea. Ammatillaisen opastuksella kuntoutuja voi löytää pystyvyyden alueitaan uudella tavalla. Se vaatii ammatilliselta irrottautumista luokittavista vajavuuksista ja voimavarojen ja luovien mahdollisuuksien etsintää. Kysymys on kuntoutujan ja ammatillaisen välisestä vuorovaikutuksesta, jossa avoimuudella ja keskinäisellä luottamuksella on suuri merkitys. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 10)

Kuntoutussuunnitelman laadinnassa olisi hyvä pyrkiä dialogisuuteen, eli tasa-arvoiseen kommunikaatioon, toisen kunnioittamiseen ja arvokkaaseen kohtaamiseen, jossa pyritään ymmärtämään toisen näkemyksiä. Se ei kuitenkaan edellytä samanmielisyyttä. (Nivala & Ryyänen 2019)

Kun neuvottelullinen vuorovaikutus toteutuu dialogisessa hengessä, on ilmapiiri myös kuntoutujan kannalta ”turvallinen”. (Järvikoski & Karjalainen 2008)

#### PROJEKTITYÖSSÄ KÄYTETTY ARVIOINTILOMAKE

Käytin tässä projektityössä Luontolähtöisen toiminnan arviointilomaketta (liite 1), jonka on laatinut Seija Nissinen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululta alun perin Hoivafarmi hankkeeseen. Olin käyttänyt lomaketta aiemminkin Hoivafarmi hankkeen aikana, toimintapäivien arviointiin ja mielestäni se soveltui hyvin myös hevostoimintapäivän arvioinnissa käytettäväksi, jotta kaikki toimintapäivät tulee arvioitua mahdollisimman yhdenmukaisesti, jolloin on helpompi havaita esim. päivän tehtävien vaikutus ryhmäläisten toimintakykyyn ja tunnetiloihin tai hevosten kanssa toimimisen kehittymistä.

Toiminnan tavoitteet asetimme yhdessä omahoitajien kanssa ja niiden toteutus ja arviointi kirjattiin kuntoutujien kuntoutussuunnitelmiin, tästä kerron tarkemmin käytännön toteutuksessa.

## PROJEKTITYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

### VALMISTAUTUMINEN JA TAVOITTEET

Tilamme, Kessilänmäen talli, on rauhallinen kotitalli, jossa asuu tällä hetkellä 9 hevosta. Hevosista neljä on omia ja loput yksityisten omistajien hevosia. Asiakaskuntamme koostuukin näiden yksityisten hevosten omistajista tai muista hoitajista. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa suunnitellessani pohdin ensin tallimme ilmapiiriä. Tallin omistajana minä ohjaan tallin toimintaa ja päätän hevosten päivittäisestä hoidosta pääpiirteittäin, mutta mahdollisuuksien mukaan pyrin ottamaan hevosnomistajat mukaan asioiden pohtimiseen ja hevosia koskevien asioiden suunnitteluun. Tallillamme kaikki saavat harrastaa juuri sillä tavalla kuin he itse haluavat ja hevosten hyvinvoinnin sallimissa rajoissa. Vaikka melkein kaikki harrastavatkin hieman eri tavoittein, on meillä myös paljon yhteistä toimintaa ja mielestäni kaikki ovat avoimia ajatusten vaihdolle ja ottavat huomioon myös toisen näkemykset. Itse rohkaisen tallilaisia aina epävarmoissa asioissa kysymään neuvoa tai näkökulmaa. Tallimme ilmapiiri siis vaikuttaisi sopivan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan järjestämiseen, sillä yleensä toimiminen tallillamme on mutkatonta ja pystymme ratkaisemaan myös ongelmallisia tilanteita hyvässä hengessä. Tämän projektityön käytännöntoteutuksen aikana jouduin kuitenkin rajoittamaan jokaiselle toimintakerralle tallilla käyntiä koronapandemian vuoksi.

Sitten päätin, mitä hevosia toiminnassa käytetään. Koska tämä toiminta tapahtuu omalla tallillani, on meillä asuvat hevoset minulle hyvin tuttuja ja toimin niiden kanssa päivittäin toistuvissa ja vaihtuvissa tilanteissa. Keskinäinen luottamus siis on kunnossa.

Meillä toimintaan jo valmiiksi sopiva hevonen oli Mattur, jo iäkkäämpi islanninhevonen, joka on tehnyt asiakastyötä ja jonka tiesin suoriutuvan tehtävästään hyvin. Toinen toimintaan valmiiksi sopiva hevonen oli shetlanninponi Napsu, myös jo iäkkäämpi poni, joka on ikänsä touhunnut lasten kanssa. Vaikka pidinkin Matturia ja Napsua toimintaan sopivina, harjoittelimme niiden kanssa silti ennen ensimmäistä toimintakertaa, mutta myös toimintakertojen välillä. Harjoituksissani minulla oli mukana oma lapseni tuomassa hälinää talliin ja hoitotilanteisiin, taluttamassa poneja kanssani, että ne malttavat kävellä rauhallisesti ja turhautumatta, vaikka vauhti olisi hidas. Tuolloin tiedän myös, kuinka kukin hevonen reagoi esimerkiksi turhautuessaan hitaaseen vauhtiin tai hämmentyessään ihmisen toiminnasta hoitotilanteessa ja osaan ajoissa puuttua tilanteeseen ja sanoittaa myös hevosen tuntemuksia ja käytöstä.

Päätin, että jollain kerralla otamme hoidettavaksi myös isomman hevosen, puoliverisen Eemelin, joka on kiltti, mutta hieman uteliaampi ja aktiivisempi hevonen kuin edellä mainitut vanhemmat ponit. Eemeli on lempeä ja ottaa reilusti ihmiseen kontaktia, mutta se voi vaikuttaa pelottavalta, koska se tulee mielellään myös todella lähelle ihmistä. Eemelin kanssa myös harjoittelimme niin, että hieman hevosiä vierastava ihminen hoiti sitä tallissa ja ohjauksessani talutteli sitä kentällä tehden samalla pieniä tehtäviä. Tarkastin myös kaikki karsinoiden kyltit, että hevosten nimet ovat oikein ja jokaisella on kyltti, samoin tarkastin, että varusteet ovat helposti löydettävissä ja niiden kohdalla lukee, kenelle varuste kuuluu. Kirjoitin myös tallimme ilmoitustaululle päiväohjelman, mitä mihinkin aikaan tapahtuu, jolloin on helppo seurata, mitä esimerkiksi päiväatallissa on tarkoituksena tehdä.

Kuntoutujat valikoituivat toimintaan sen perusteella, että he ovat fyysiseltä kunnoltaan suunnilleen saman tasoisia, jotta jaksaminen kaikilla riittää. Muita vaateita ryhmäläisille ei ollut, kunhan he vain halusivat osallistua ryhmään.

Mukana toiminnassa oli:

Kuntoutuja 1 (AH)– Nainen, 35, on aiempaa kokemusta hevosista

Kuntoutuja 2 (JP)– Mies, 50, ei aiempaa kokemusta hevosista

Kuntoutuja 3 (HL)– Nainen, 63, ei aiempaa kokemusta hevosista

Kun tiesin, ketä ryhmään osallistuu, eli millainen heidän fyysinen ja psyykinen kuntosensa on ja mitä heidän tavoitteensa voisivat mahdollisesti olla, suunnittelin karkeasti kaikille kerroille tehtävät asiat. Ennen päivää mietin tarkemman suunnitelman sille päivälle, kun on tiedossa esimerkiksi mikä kuntoutujien yleistilanne on, tulevatko kaikki mukaan, millainen sää on ja onko toimintaan mukaan suunnitellut hevoset kunnossa.

Asetimme tavoitteet kuntoutujakohtaisesti jo heille laadittujen kuntoutussuunnitelmien pohjalta, pitämällä pienen palaverin, jossa oli läsnä kuntoutuja itse, sekä hänen omahoitajansa. Nämä tavoitekeskustelut pidettiin ensimmäisen käyntikerran jälkeen, että kuntoutujilla itselläänkin oli jo jonkinlainen käsitys, millaista tallilla hevosten kanssa oleminen on.

Kuntoutujan 1 tavoitteena on, että hän saa liikuntaa, huomioiden tasapainon ongelmat vaihtelevassa maastossa. Hänen kohdallaan tavoitteeksi asetimme myös, että kuntoutuja

tunnistaisi ne hetket, kun hän on turhankin innokas ja osaisi rauhoittua ja hillitä itseään, sillä liian innokkaana hänen toimintansa äityy harkitsemattomaksi.

Kuntoutujan 2 kohdalla toiminnan tavoitteena on järjestää mielekästä ja erilaista toimintaa hänen päiväänsä. Ulkoilua edistämään fyysistä kuntoa ja pitämään psyykkisen voimin tasapainossa. Päättävöitteena hänellä on osallistuminen kaikille kerroille, sillä kuntoutuja helposti jättäisi lähtemättä.

Kuntoutuja 3 toimintapäivien tavoitteena on auttaa hänen fyysisen kunnan ylläpitämissä, kun tallilla liikuntaa tulee helposti sisätiloissakin, vaikka kelit menisivätkin huomommiksi. Kuntoutuja 3:lla usein talvella ulkoilu jää erittäin vähäiseksi, koska hän pelkää talvisilla keleillä liikkumista ja tarvitsisi ulkoilun ajaksi jatkuvaa tukea. Mielekkään toiminnan järjestäminen kuntoutujan arkeen ja sen myötä mielialan pysyminen tasaisena.

Tavoitteissa yhdistävänä tekijänä siis on liikunnan ja toiminnan lisääminen arkeen. Lisäksi ryhmän tavoitteeksi asetin sen, että jokainen pääsee osallistumaan toimintakynsä mukaan tehtäviin ja että ryhmäläisillä on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön. Tarkoituksena on, että ryhmä tuntuu asukkaista tasavertaiselta ja turvalliselta, jotta ryhmäläisten keskinäinen vuorovaikutus toteutuisi mahdollisimman hyvin.

## TOIMINTAPÄIVIEN KUVAUS

Seuraavassa käyn läpi toimintapäiviemme tapahtumat, alussa on suunnitelmani, jonka olen päivää varten tehnyt ja sitten kuvaus toteutuneesta päivästä. Koin helpoimmaksi suunnitella päivät niin, että mitä tapahtuu ennen ruokataukoa ja mikä sen jälkeen, koska koko toimintapäivää olisi hankala aikatauluttaa kovin tarkasti. Jokaisen toimintakerran jälkeen tein arvioinnin päivästä kokonaisuudessaan, keskustelimme päivästä myös kuntoutujien kanssa ja he saivat antaa palautetta. Jokaiselle kuntoutujalle tein myös oman arvioinnin ja ne on kirjattu päivän loppuun.

### 1. Hevostoimintapäivä 1.10.

Tutustuminen hevosiin, tallin ohjelmaan ja tiloihin

Ruokailu

Hevosen harjausta ja kentällä käsittelyn harjoittelua

Päivätalli, heinien jakaminen, vesien tarkastus ja iltaruokien laittaminen

Päivän purku

Aluksi kiersimme tallin piha-alueet ja tarhoilla kävimme tutustumassa hevosiin. Tallissa kerroin mistä mitäkin löytyy ja tutustuimme tallin päiväohjelmaan, josta selviää päivittäin toistuvat työt. Hevosia oli vielä laitumella, joten aamupäivällä tuli käveltyä melko pitkä matka.

Ruokailun jälkeen harjoittelimme hevosen hoitoa. Näytin kuinka hevonen haetaan tarhasta ja missä niitä on tarkoitus hoitaa ja miten hevosen harjaaminen tapahtuu. Harjauksessa meillä oli Matur.

Päivätallin teon sovimme rutiiniksi, jonka teemme jokaisella hevostoimintakerralla, koska se sattuu juuri toimintapäivän aikaan. Päivätalliin kuuluu heinien jako, vesien tarkastus ja iltaruokien laitto valmiiksi.

Lopuksi olen varannut keskusteluun aikaa, jolloin juttelimme päivän tunnelmista ja heränneistä kysymyksistä, sekä toiveista tuleville kerroille. Kaikki sanoiva päivän olleen mukava ja olivat tyytyväisiä. Vielä tänään he eivät keksineet mitään erityisiä toiveita tuleville kerroille.

#### Arviointi

Päivän kulku onnistui suunnitelman mukaan ja kaikki olivat mukana yllättävänkin aktiivisesti. Kuntoutujat 2 ja 3 jännittivät hevosen kanssa toimimista ja molemmat kertoivat siitä, mutta halusivat kuitenkin harjata ja silittää hevosta. Tällä kerralla mukana ollut Matur on hyvin rauhallinen ja helposti lähestyttävä hevonen, joka malttaa kuunnella harjausta rauhallisesti paikoillaan, se lievitti pikkuhiljaa kuntoutujien jännitystä hevosen läheisyydessä.

Kuntoutuja 1 – Kaikkiaan kuntoutujalla oli tänään hyvä päivä, työskentely ja vuorovaikeus toisten ryhmäläisten kanssa vaati jonkin verran ohjausta, että muistaa antaa myös muille ryhmäläisille tilaa ja aikaa, vaikka he olivat hieman epävarmempia. Jaksoi hyvin keskittyä ohjeisiin ja tehdä asiat niiden mukaan.

Kuntoutuja 2 – Aktiivisesti mukana ja otti toiset hyvin huomioon. Harjasi hevosta rohkeasti, mutta ei uskaltanut vielä taluttaa kentällä. Vaikuttanut kiinnostuneelta ja motivoituneelta.



Kuntoutuja 3 – Melko hyvä päivä tänään, välillä kuntoutuja vetäytyi istuskelemaan sivummalle, mutta se vaikuttaisi johtuvan fyysisestä uupumuksesta, sillä levättyään hetken palasi aina tomerasti takaisin toimintaan mukaan. Yllättävän rohkeasti toiminut hevosen kanssa ja uskaltautui myös kentällä taluttamaan hevosta.

## 2. Hevostoimintapäivä 11.11

Rakennetaan käsittelyrata kentälle

Hevosten hoitaminen. Napsu ja Matur. Samat hevoset otetaan kentälle. Käsittelyharjoitus, tehdään tehtävät pareittain hevosta taluttaen. Olen itse auttamassa Maturin kanssa.

Napsun kanssa käsittelyä saa kokeilla yksin.

Hevosten hoitaminen ja vieminen tarhaan.

Ruokailu

Päivätalli, heinien jakaminen, vesien tarkastus ja iltaruokien laittaminen

Päivän purku

Tänään aloitimme rakentamalla yhdessä kentälle radan, joka sisälsi pujottelua, puomikujan ja sankojen väliin pysähtymisen. Otimme sisälle hevoset, Kuntoutuja 1 talutti Napsun sisälle, toiset vielä seurasivat muuten ja olivat avaamassa porttia, itse talutin Maturin. Koska Napsu saattaa harjauksen alussa hieman liikehtiä ja heilutella päätään, annoimme kuntoutujan 1 harjata itsekseen sitä, niin hän sai koko hevosen hoidettavaksi, eikä häntä jännittänyt, vaikka harjattava hieman liikehtikin. Kuntoutujat 2 ja 3 saivat yhdessä hoitaa Maturia.

Tehtäväradan tehtäviä suoritimme siis pareittain hevosta taluttaen, ja Napsua sai taluttaa myös yksin.

Hevoset hoidetaan myös liikituksen jälkeen, eli ne harjattiin vielä tallissa ennen kuin vietiin takaisin ulos. Nyt kun Napsukin seisoj paikallaan, niin myös kuntoutuja 2 harjaili ja tutustui siihen.

Hevoset olivat vaihtaneet talveksi paikkaa viime kerrasta, joten päivätallin tekoon käytimme enemmän aikaa, kun heinät ja vedet pitää kantaa hieman kauempaa.

Loppuun keskustelu päivästä. Kuntoutujat kertoivat jännittäneensä toimittajan tuloa, joka teki jutun hevostoimintapäivästä, mutta kertoivat toiminnan olleen mukavaa ja annoin itse heille palautetta, että hevosten käsittely sujui oikein hyvin.

Ylen juttu <https://yle.fi/uutiset/3-11651148>

## Arviointi

Huomasin, että ainakin vähemmän hevosten kanssa olleita jännitti alkuun, kun tallissa oli toinenkin hevonen. Kentällä heidän kaikkien keskittymisensä kuitenkin oli hyvää, ja he saivat hienosti yhdessä suoritettua radat hevosten kanssa, sillä yhdessä taluttaminen vaatii yhdessä toimimista, että saadaan hevonen menemään siitä mistä on tarkoituskin. Päivätallin teko vaati itseltäni reilummin ohjausta, kun oli heti ensimmäisen kerran jälkeen vaihtunut hevosten paikat, mikä aiheutti sekaannusta.

Kuntoutuja 1 – Ajoittain ei meinaa maltaa kuunnella ohjeita, joten kentällä ponin kanssa radalla tapahtuu muutama huolimattomuus ”virhe”, kun vauhtia on liikaa, vaikka hevosen käsittely muuten on varmaotteista. Olisi myös innokkaana menossa päivätallin tehtäviä hoitamaan, kun vielä yritetty kertoa uusista ohjeista päivätallin suhteen. Rauhoittelulla saatu toimintaa maltillisemmaksi.

Kuntoutuja 2 – Ennen toimintapäivää meinannut jättäytyä käynniltä pois ja motivoitu kuntoutujaa lähtemään ryhmään, ja aamulla sitten päättänyt lähteä mukaan. Kertonut, että jännittänyt toimittajan tuloa. Onkin käynnin aikana melko aloitekyvytön verrattaen ensimmäiseen hevostoimintapäivään. Tarvinnut ohjeistusta tarttuakseen toimeen, alkuun päästyään suoriutuu kaikesta hyvin.

Kuntoutuja 3 – Kuntoutujalla ollut tänään melko hyvä päivä ja suoriutunut hyvin kaikista päivän toimista, vaikka välillä esteenä on, ettei oikein luota itseensä, että osaisi asiat. Kun saanut kannustusta, alkanut uskoa omaan kykyynsä vähän enemmän ja yrittää.

### 3. Hevostoimintapäivä 21.12

Tallin koristelua

Hevosten haku ja hoito (3 hevosta)

Hevosten maalaus sormiväreillä

Ruokailu

Joulukortti kuvat hevosten kanssa

Päivätalli, heinien jakaminen, vesien tarkastus ja iltaruokien laittaminen

Päivän purku

Tallin koristeluun liitinkin havukoristeiden teon hevosten karsinoihin, joten jätimme hevosten maalauksen pois ja keskityimme näiden tekoon ja karsinoihin kiinnitykseen aamupäivällä. Kävimme yhdessä hakemassa havut, joista koristeita tehtiin. Paalinnaruilla kiinnitimme porkkanoita, omenoita ja yhdelle hevoselle banaania havuihin. Tehtävään tarvittiin hienomotoriikkaa ja myös yhteistoimintaa, toinen piti havuja, kun toinen sitoi niitä tai kiinnitti niihin koristeita. Myös karsinoihin havut kiinnitettiin yhteistyöllä. Toinen piti kiinni, kun toinen sitoi havut karsinan kaltereihin.

Ruokailun jälkeen hoidimme hevosia, kävimme hakemassa ne tarhasta yhdessä. Jokainen sai tällä kerralla oman hevosen hoidettavakseen, kun otimme mukaan myös Eemelin. Kolme hevosta tallissa aiheutti alkuun hieman liikehdintää, mutta tilanne rauhoittui, kun jokaisella ihmisellä ja hevosella oli hyvä omatila touhuta.

Harjauksen jälkeen otimme kuvia joulukorttiin. Halukkaat pääsivät haluamansa hepan kanssa jouluisen kuvaan, joista sitten tehdään kortti joko itselleen tai lähetettäväksi jollekin. Koska aikaa ei jäänyt tarpeeksi ja ollaan jo niin lähellä joulua, liimasin itse kuvat kartongille ja toimitin kuntoutujille.

Lopuksi tallissa teimme päivämallin työt eli jaoimme heinät hevosille ja kuntoutujille tarjosin glögit, joiden äärellä kävimme hieman läpi tähänastisia toiminta kertoja. Jokainen sai pohtia mikä on mennyt hyvin ja onko jokin tuntunut erityisen hankalalta ja tarvitsisi enemmän harjoittelua. Kokonaisuudessaan jokainen kertoo tykänneensä tähän asti toiminnasta, ja päivän pituuden kaikki kuntoutujat kokivat sopivana, jonka jaksavat hyvin. Erityisiä toiveita sisällöstä he eivät osanneet esittää, mm. kuntoutuja 1 kommentoi ”kaikki tekeminen käy ja on kivaa.”

Arviointi:

Tälle kerralle päätin muuttaa suunnitelmaa vielä aika loppuvaiheessa, ja päätin jättää kokonaan sormiväreillä hevosten maalaamisen pois, koska ilma alkoi olla niin kylmä myös tallissa. Otin siis tilalle havukoristeet, jotka meillä on tapana tehdä joka vuosi hevosille joulun aikaan, sillä ne voi tehdä satulahuoneessa, joka on lämmitetty tila. Muutos oli helppo toteuttaa, koska tehtävä oli minulle tuttu. Hevosia hoitaessa kuntoutuja 2 hermostui ja poistui yhtäkkiä hoitamansa Napsun luota rivakasti, toiset hevoset tai kuntoutujat eivät reagoineet tapahtumaan. Kuntoutujan kanssa kerrattu tilannetta ja hän kertoo säikähtäneensä, kun Napsu alkanut heilutella päätään. Tilanne rauhoittui nopeasti ja kuntoutuja palasi hoitamaan ponia, kun olin vieressä ja harjasin hevosta myös, Napsun harjaaminen oli kuitenkin sen verran jännittänyt, että hän vaihtoi harjaamaan Matturia.

Kuntoutuja 1 – Jaksoi keskittyä hyvin ja suoriutunut jopa hankalammassa maastossa kulkemisesta viedessämme yhdessä poneja takaisin ulos. Kokonaisuudessaan hyvä päivä.

Kuntoutuja 2 – Tälläkin kerralla kuntoutuja tarvitsee motivointia tarttuakseen toimeen ja keskittyäkseen tehtäviin. Ohjauksen ja kannustuksen myötä kuitenkin hyvin ohjeiden mukaan toimii. Vuorovaikutuksessa tänään vaisu ja vaikuttaisi olevan omissa mietteissään, joten myös vuorovaikutus toisiin ryhmäläisiin jää vähäiseksi.

Kuntoutuja 3 – Aluksi ei haluaisi liikkua pihalla, kun paikoin on jäistä. Kun hän huomaa, että pääsee kulkemaan turvallisia reittejä pitkin, kuntoutuja reipastuu. Koristeiden teko sujuu häneltä hienosti, ja sen huomaa olevan kuntoutujalle mieluista puuhaa. Kuten aiemmin kerrottu, kuntoutuja hermostui ponin alettua heilutella päätään, jolloin tarvinnut rauhoittelua. Tilanteen jälkeen jatkoi kuitenkin vielä hetken harjausta, mutta ei halunnut osallistua hevosten ulos vientiin. Annettu hänelle pinteitä käärittäväksi siksi aikaa, kun veimme muita ulos, sitäkin kuntoutuja teki mielellään.

#### 4. Hevostoimintapäivä 8.2

Hevosten juotto

Tallin siivous

Päiväheinien jako

Ruokailu

Hevosten hoito ja Napsun ohjasajo

Napsun varusteet pois ja hoito

Päivän purku

Aamupäivän ohjelma oli suunnitelman mukainen, teimme aluksi yhdessä hevosille juotto vedet, ja jokainen sai juottaa hevosia, jos halusi. Talvella hevoset juotetaan käsin, koska ulkona vedet jäätyvät nopeasti. Kaksi kuntoutujaa oli mukana juottamassa hevosia, yksi seuraili sivummalta ja avasi ovia ollen näin apuna. Tallin siivouksessa jaettiin tehtäviä kaikkien kesken, yksi haki karsinoista ruokakupit, toinen vesikupit sulamaan satulahuoneeseen, kun ohjasin yhden kuntoutujista karsinan siivoukseen. Siivosimme hänen kanssaan yhdessä kaksi karsinaa, jonka jälkeen hän sai neuvoa kuntoutujatoverille, miten siivous tapahtuu. He siivosivat yhdessä loput karsinat. Homma onnistui todella hyvin, sillä ajattelin, että he siivoaisivat n. 4/6 karsinaa. Kolmas kuntoutuja lakaisi

kanssani käytävät. Vielä ennen omaa ruokaa kuntoutujat laittoivat yhdessä heinät säkkeihin ja jaoimme ne hevosille, se onkin jo ihan tuttua hommaa ja sujui mutkattomasti kuntoutujien kesken. Ruokailun jälkeen muutimme suunnitelmaa, koska keli oli aika kylmä. Otimme Maturin ja Napsun harjaukseen, mutta emme ohjasajaneet vaan laitoimme lämpimässä satulahuoneessa hevosten iltapuurot valmiiksi ja kävimme toiselle koirallemme heittelemässä hieman lumipalloja ja kävelyllä tallimme ympäristössä, seuraamassa pihatossa asuvien varsojen leikkimistä. Lopuksi pidimme loppukeskustelun päivästä. Kaikki olivat päivään tyytyväisiä, eivätkä kokeneet sitä liian raskaana, vaikka tehtävät olivat huomattavasti enemmän fyysisiä kuin aiemmin.

#### Arviointi:

Tämä oli mielestäni onnistunut hevostoimintapäivä, vaikka emme päässeet puuhaamaan hevosten kanssa sitä mitä olin suunnitellut, sujui muut tehtävät hyvin ja jokainen kuntoutuja ohjautui helposti itselleen sopivaan tehtävään tallin siivouksessa.

Hevosia harjatessa kuntoutuja 3 säikähti taas, nyt Maturia, kun se ravisteli päätään. Annettu hänen nyt olla hetken aikaa sivummalla istumassa ja kerrottu ettei poni tarkoittanut mitään pahaa sillä, sitä varmaan vain sattui kutittamaan jostain, jota se yritti helpottaa ravistelulla. Tämän jälkeen kuntoutuja palasikin hoitamaan hevosia ja harjasi omasta aloitteestaan jopa Napsua, jota pelästyi viime kerralla.

Kuntoutuja 1 – Tänään työvälineiden, kuten talikon käyttö on asukkaalle hankalaa ja ilmaisee turhautumistaan sanallisesti. Kuitenkin siivoaa kaikki karsinat ja ohjeistaa myös toisen asukkaan karsinoiden siivoukseen. Kuntoutuja vaikuttaa jaksavan hyvin, vaikka koko toiminnan ajan olimme paljon liikkeellä pakkasen takia. Ruokatauolla sanoo, että ahdistaa, mutta ei osaa kertoa tarkemmin esim. syytä. Voisiko tunne tulla mahdollisesti fyysisestä väsymyksestä, kun aamupäivän ajan oltu paljon liikkeellä. Tauon jälkeen hevosia harjatessa ohjattu asukasta keskittymään harjaukseen ja neuvottu Napsun päänharjaus tyyli, mitä ponikin aina rauhoittuu kuuntelemaan. Toiminnan loputtua kysytty vielä kuntoutujan olotilasta, kertoo ahdistavan tunteen menneen ohi.

Kuntoutuja 2 – Tarvinnut muutamaa päivää aiemmin taas motivointia lähtöön, kun haluaisi jäädä kotiin, mutta motivointikeskustelun jälkeen on toimintapäivän aamuna lähdössä mukaan. Tänään kuntoutujalla kaikkiaan hyvä päivä, hän oli toimeliaasti mukana ja toimi ryhmässä luontevasti.

Kuntoutuja 3 – Vaikka tämän päivän tehtävät olivat raskaampia kuin aiemmin, kuntoutuja jaksoi hyvin omaan tahtiinsa tallin siivouksen ajan. Välillä lepuutellut jalkojaan istumalla ja ajoittain tuonut esiin jalkojen olevan toisinaan kipeät, mutta keskittyessään esim. käytävän lakaisuun, sujuu työ vaivattoman näköisesti. Hevosten hoidon tapahtumista kerrottu aiemmin.

#### 5. Hevostoimintapäivä 16.2

Hevosten harjaus Napsu ja Mattur

Napsun varustaminen ohjasajoon

Napsun ohjasajo

Napsun hoito pois ja hevosten juottaminen

Ruokailu

Päivätalli, heinien jakaminen ja iltaruokien laittaminen. Valmistellaan myös karsinat.

Päivän purku

Suunnitellusti alkuun hevosten harjausta, nyt kuntoutuja 3 jo tarttui toimeen mielellään eikä arastellut, vaikka Napsu hieman heilui. Napsulle laitettiin ohjasajovarusteet, suitsen pienten solkien laitto ei oikein onnistunut, eikä tällä kertaa jääty niiden kanssa pitkään yrittämään talvisen kelin vuoksi, ettei sormet jäädy. Ohjasajettiin Napsua tietä pitkin pieni lenkki yht. n. 1 km. Kuntoutujat 1 ja 2 osallistuivat ohjasajoon ja harjoittelivat pysäyttämistä ja kääntämistä.

Päivätalli suoritettiin normaalisti ja tuttuihin asioihin jokainen tarttui melkein oma-aloitteisesti.

#### Arviointi:

Tälläkin kerralla toimintapäivä oli sujuva ja tutussa päivätallin teossa kuntoutujat ohjautuivat lähes itsenäisesti heidän ”omiin” tehtäviin, esim. kuntoutuja 2 pitää heinäsäkkiä, kun kuntoutuja 3 täyttää sitä ja minä pidän säkkiä kuntoutuja 1:lle. Ohjasajaessa kuntoutuja 1 spontaanisti alkaa neuvomaan saamiensa ohjeiden ja oman kokeilunsa perusteella kuntoutujaa 2 tämän vuorolla, ja kuntoutuja 2 ottaa ohjeet hyvin vastaan. Kuntoutuja 1 mainaan tosin myös tarttua ohjiin, kun asiat ei heti ala toimimaan, jolloin pyydetty antamaan hieman toiselle aikaa harjoitteluun.

Varusteiden laittoa ei pystytty harjoittelemaan kunnolla, koska se on hanskat kädessä erityisen vaikeaa, joten tälläkertaa minä varustin ponin lähes kokonaan, kuntoutujat asettelivat silat.

Kuntoutuja 1 – Varusteiden kanssa hieman hankaluuksia, olisi halunnut kovasti yrittää, mutta jouduttu keskeyttämään toiminta, ettei sormet palellu. Rauhallisesti, mutta aktiivisesti mukana.

Kuntoutuja 2 – Kaikessa päivän toiminnassa mukana. Selvästi jännittää ponin ohjastamista ja aluksi yliohjaa ronskein ottein, neuvottu rennompina ja kevyempi käsien liike ohjien kanssa, jonka omaksuu helposti. Lopuksi sanoo ohjasajon olleen mukavinta kaikista toiminnoista.

Kuntoutuja 3 – Tutut tehtävät tekee mielellään, mutta ei tänään ryhdy uusiin toimiin edes yrittämään, kuten ohjasajoon, syy jää minulle epäselväksi. Kävelee kuitenkin koko lenkin ryhmän mukana. Muutamien istumataukojen myötä jaksaa aina jatkaa askareita.

#### ARVIOINTIMENETELMÄ JA TOIMINNAN LOPPUARVIOINTI

Kaikkien hevostoimintapäivien jälkeen tein arvioinnin kuntoutujan päivästä omien havaintojeni ja päivän lopussa pitämiemme keskustelujen perusteella, käyttäen apunani edellä esiteltyä arviointi lomaketta. Lomakkeiden perusteella pystyin seuraamaan mitä olimme tehneet ja miten eri tehtävät tai muut asiat vaikuttivat kuntoutujien toimintakykyyn ja mielialaan. Kirjoitin lomakkeen ”Muut havainnot” kohtaan päivän kulusta jokaisen kohdalle, ja nämä asiat olen kirjoittanut tuohon toimintapäivien kuvausten alle. Niistä saa melko hyvän kokonaiskuvan kuntoutujien kyvyistä ja kehitymisestä talliympäristössä, kuten esimerkiksi kuntoutuja 1 kohdalla, että intoa ja rohkeutta toimintaan löytyy, eikä näillä kerroilla toteutetut tallin tehtävät olleet hänelle fyysisesti liian rankkoja, mutta esimerkiksi työvälineiden hallintaan ja ajoittain oman toiminnan ohjaukseen tarvitsee ohjausta, tukea ja harjoittelua. Mikäli nämä kuntoutujat tulevat uudelleen toimintaan, voin myös palata lomakkeisiin suunnitellessani uusia toimintakertoja.

Toiminnan loppuarvioinnin tein alun tavoitteiden asettamisen kanssa samaan tapaan, pitämällä palaverin yhdessä kuntoutujien ja heidän omahoitajiensa kanssa. Näin pystyimme myös yhdessä miettimään, oliko hevostoiminta vaikuttanut kuntoutujien arjessa millä tavalla. Seuraavaksi käyn läpi loppuarvioinnin ensin kokonaisuudessaan, sitten kuntoutuja kohtaisesti.

Ryhmäläisiltä saamani suullisen palautteen perusteella, jota kysyin aina toimintapäivän päätyttyä sekä vielä arviointikeskusteluissa, kun toiminnan lopusta oli kulunut joitain päiviä aikaa, toiminta koettiin erilaiseksi ja mukavaksi ohjelmaksi päiviin. Tehtävissä otin huomioon jokaisen toimintakyvyn ja sen, että heidän oli tehtävistä mahdollista suoriutua. Liikuntaa jokainen sai taatusti, eikä päivän pituus tai tehtävät tuntuneet kenellekään ylivoimaisilta, vaan oman jaksamisen mukaan jokainen sai tarvittaessa levähtää toiminnan lomassa. Päivien lopussa pidimme yhdessä keskusteluhetken, jolloin palauteltiin mieleen mitä olimme tehneet ja mikä oli onnistunut. Ryhmäläiset saivat myös antaa palautetta, sekä esittää toiveita toiminnan sisällöstä. Sisältöön liittyviä toiveita tuli vähän, mutta yleensä he sanoivat kaiken tekemisen olevan mukavaa, eikä heti alkuun ole ehtinyt muotoutua ajatusta siitä, mitä kaikkea hevosten kanssa toimiminen voi sisältää.

#### Kuntoutuja 1

Asetettuihin tavoitteisiin päästiin. Kuntoutuja on kokenut tallikäyntien virkistävän mieltä ja on aina innolla ollut lähdössä mukaan toimintaa ja osallistunut. Osannut myös hevosten kanssa toimia rauhallisesti ja harkitsevasti, kun hänelle on muistutettu siitä, mikäli toiminnan on havaittu alkavan muuttua liian vauhdikkaaksi. Omahoitajan mielestä kuntoutuja on odottanut innolla tallikäyntejä ja puhunut niistä positiiviseen sävyyn arjessaan.

#### Kuntoutuja 2

Muutamalla kerralla empinyt joitain päiviä ennen toiminnan alkua ja tarvinnut tuolloin kannustusta ja motivointia lähtöön. Mukaan kuitenkin jokaisella kerralla lähtenyt. Aktiivisuuden taso vaihdellut, mutta ennestään tuttuihin tehtäviin tarttunut omatoimisestikin. Kokenut hevosten hoidon ja ohjasajon mukavaksi. Ollut kertomansa mukaan toimintaan tyytyväinen ja kokenut sen mielekkääksi. Omahoitaja oli tyytyväinen, että kuntoutuja motivoitunut mukaan jokaisella kerralla ja että hän on jaksanut keskittyä työtehtäviin.

#### Kuntoutuja 3

Toiminnan aikana kuntoutuja alkuun jännittänyt kovastikin hevosten kanssa touhuamista, mutta jo viidennellä kerralla suoriutunut ilman hätäntymistä hevosen hoidosta.



Kuntoutuja ottanut käyntien aikana luontevasti kissojen hoidon tehtäväkseen. Useampana aamuna tarvinnut aamun työntekijöiltä hieman motivointia mukaan lähtöön. Liikkuminen sujui, vaikka olot olivat talviset ja vaihtelevat. Kuntoutuja itse ollut toimintaan tyytyväinen ja motivoitunut osallistumaan uudelleenkin.

Hoitajien havaintojen mukaan kuntoutujan aamun lähdön vaikeudet liittyivät usein siihen, että kuntoutujaa jännittänyt liikkuminen ulkona, koska pelkää liukastuvansa. Tallipäivien jälkeen yleensä kuitenkin mieleltään tyytyväinen, vaikka jalat olivatkin joinain päivinä väsyneemmät.

## POHDINTA

Aloittaessani ja suunnitellessani tätä hevostoimintaa, minulla oli melko selkeät ajatukset siitä, millaista se voisi olla. Halusin pitää toiminnan ryhmämuotoisena, jotta sosiaalipedagogisuuden yhteisöllisyys käsite tulee esiin. Varsinkin nyt, kun koronapandemian vuoksi toiminnan aikana tallilla ei voinut olla muita kuin ryhmään osallistujat, koin ryhmän olevan tärkeä osa toimintaa.

Tehtäviäkin minulla tuntui olevan mielessä monia, mitä voisin toteuttaa, sillä jo ennen tätä koulutusta olen ollut kiinnostunut sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta ja olen ajatellut monien leikkien ja tehtävien, joita olen ohjannut esimerkiksi hevosleireillä ja -kerhoissa, olevan sovellettavissa tähän toimintaan myös aikuisten ihmisten kanssa. Toki hevostallin pyörittäminen on tuonut oman lisänsä ja näkemyksensä siihen, mitä kaikkea hevostallin ympäristössä todellisuudessa on mahdollista ja täytyy tehdä, on monia asioita, joita ei tallilla kävijänä tule välttämättä edes ajatelleeksi.

Olin siis tehnyt ajatustyötä tällaisen toiminnan järjestämisestä ja siihen soveltuvasta ympäristöstä ja hevosista aiemminkin. Sisällöllisesti en siis kokenut toiminnan suunnittelua erityisen haasteellisena, mutta tämä asiakasryhmä ja sitten vielä siihen valikoituneet kuntoutujat laittoivat miettimään, mistä kannattaa aloittaa ja mihin pyrkiä. Sain huomata, että heidän kanssaan pelkkä hevosen läsnäoloon totuttelu vaatikin oman aikansa, ja että he kaikki seurasivat hevosen liikehdintää ja olemista tarkasti ja reagoivat siihen, minun ei niinkään tarvinnut ohjailla ryhmäläisten toimintaa hevosta huomioivaksi, vaan paremminkin kertoa, mitä hevonen milloinkin viesti, useimmin sanoittaa sitä, että hevonen vain haluaa katsoa mitä sille tapahtuu tai se ottaa ystävällisesti kontaktia.

Jouduin myös muuttamaan omaa toimintaani ja ajatustapaani, sillä normaalisti tallilla toimiessani minulla on tietyt tehtävät mitä tehdään päivittäin, paljon tehtäviä, joita tulee tehtäväksi sattumuksien ja olosuhteiden muutosten myötä, ja niiden lisäksi voi olla vielä useampi hevonen liikutettavana päivän aikana, asioiden valmiiksi saattamiseen vaaditaan siis ripeää toimintaa. Vaikka tallilla olo edustaa itsellenikin palautumista ja mukavaa omaa aikaa, on se joinain päivinä hektistä ja tuloksethan riippuvat siitä, kuinka paljon jaksaa työtä tehdä. Hevostoiminnan aikana piti osata itsekin pysähtyä hetkeen ja päättää jättää sivuun ne asiat, jotka mahdollisesti olivat jääneet kesken. Tämä asia vaatii itseltäni keskittymistä ainakin siihen, että muistan kysyä ryhmäläisiltä välillä jaksavatko he tai tarvitseeko pitää pieni tauko, kun oma tahti tavallisesti on rivakka ja vaikka sitä hidastaisikin omasta näkökulmastaan, ei se välttämättä ole riittävän rauhallinen vielä sitenkään. Varsinkin tämän ryhmän kanssa koin em. tärkeäksi, kun yksi ryhmäläisistä osasi itse tunnistaa tauon tarpeen ja istahtaa hetkeksi, jäi helposti asia kahden muun kohdalla huomiotta.

On harmi, ettei talliyhteisön vaikutuksia tähän projektityön aikaiseen toimintaan voi arvioida. Luulen, että jos tallilla olisi ollut muitakin samaan aikaan, olisi se voinut muuttaa jopa koko toimintapäivän kulkua ja ryhmän jäsenet olisivat saaneet vielä erilaisempia kohtaamisia ihmisten ja hevosten kanssa. Toisaalta vieraiden ihmisten läsnäolo olisi voinut aiheuttaa myös jännitystä.

Koen, että mielekkään ja erilaisen toiminnan järjestäminen Kotilo Ry:n kuntoutujille onnistui. Tältä pohjalta hevostoimintaa tallillamme kehitetään ja jatketaan ainakin Kotilo Ry:n kuntoutujien kanssa.

## LÄHTEET

Green Care Finland Ry <https://www.gcf Finland.fi/>

Honkanen Sari 2019, Hevosavusteisen kuntoutuksen merkityksellisyys kuntoutujille, fenomenografinen tutkimus ammattilaisten käsityksistä. Fysioterapian pro gradu -tutkielma, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, 2019.

Järvikoski Aila ja Karjalainen Vappu, Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. [https://www.researchgate.net/publication/261287187\\_Kuntoutus\\_monitieteisena\\_ja\\_alaisena\\_prosessina\\_Rehabilitation\\_as\\_a\\_multimodal\\_and\\_multiprofessional\\_process](https://www.researchgate.net/publication/261287187_Kuntoutus_monitieteisena_ja_alaisena_prosessina_Rehabilitation_as_a_multimodal_and_multiprofessional_process)

Kotilo Ry [www.kotilo.fi](http://www.kotilo.fi)

Lipponen Maija 2019 Johtopäätökset: Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan työote ja palveluiden portaikko. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta: Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki.

Lipponen Maija 2020 Luonnon ja eläinten hyvinvointivaikutuksia luento

Luke julkaisu Sosiaalipedagoginen hevostoiminta <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978>

Löf 2018 verkkoluento 17.4.2018 Green Care perusteet, Leena Löf/LuontoLeena

Lönnqvist, J, Henriksson, M, Marttunen, M, & Partonen, T 2017. Psykiatria. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim

Mielenterveystalo <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Pages/default.aspx>

Nivala Elina & Ryyänen Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus Oy

Pietilä Jemina 2019 Hevosen toimijuus sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa. Teoksessa Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta: Sosiaalista kasvua, hyvinvointia ja kuntoutumista tukevia palveluita hevosavusteisesti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Luonnonvarakeskus. Helsinki.

Skitsofrenia. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L4P39>

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry [www.hevostoiminta.net](http://www.hevostoiminta.net)

Suomen mielenterveys ry [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Tallberg Minna 2020. Toimiva Hevonen. Sipoo: Kuuranmäen Oy

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

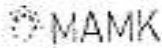
[www.sosiaalipedagogiikka.fi](http://www.sosiaalipedagogiikka.fi)

## LIITTEET

### Liite 1

## 2. Toimintapäivän arviointilomake

- Arviointilomake täytetään jokaisen asiakkaan toimintapäivän tai toimintatuokion päätteeksi. Lomakkeen tavoitteena on tuottaa tietoa toimintakyvyn seuraamisen tueksi.
- Lomakkeen on laatinut Seija Nissinen (seija.nissinen@xamk.fi).



### Luontolähtöisen toiminnan arviointi

Ohjaajan arviointi asiakkaan toimintakyvystä

Lomake täytetään jokaisen asiakkaan toimintapäivän tai toimintatuokion päätteeksi. Lomakkeen tavoitteena on tuottaa tietoa toimintakyvymittarin tueksi.

Asiakkaan nimi:	_____
Päivämäärä:	_____
Kuvaus toiminnasta:	_____
Toiminnan kesto:	_____
Ohjaajan nimi:	_____

Ympyröi luontolähtöisen toiminnan päätteeksi mielestäsi parhaiten asiakkaan tilannetta kyseisenä päivänä kuvaava vaihtoehto asteikolla 1 - 10.

#### FYSINEN TOIMINTAKYKY

Tehokkaasti suorittaminen ja työvälineiden käyttö  
Fyysinen jaksaminen työtehtävien aikana

huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä
huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä

#### KOGNITIIVISET TAITOT

Ohjeiden vastaanottaminen ja ohjeiden mukaan toimiminen  
Keskittyminen työtehtäviin

huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä
huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä

#### SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUS

Työskentely ja vuorovaikutus ohjaajan kanssa  
Työskentely ja vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kanssa

huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä
huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä

#### MIELIALA JA TUNNETILAT

Kilpailusuosittelu ja innostuneisuus työtehtäviin  
Omien tunteiden säätely

huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä
huono päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	hyvä päivä

#### MUUT HAVAINNOT

_____
_____