



Iloa eläimistä!

Ruoki ja rakasta, rapsuta ja siivoa. Kotieläimen hoito palkitsee, sillä lemmikki hoivaa hoivaajaansa pelkällä läsnäolollaan.

TEKSTI VIRVE JÄRVINEN | KUVAT PIIA ARNOULD JA JYRKI LUUKKONEN

Ihminen ja eläin ovat kautta aikain olleet toisistaan riippuvaisia: eläin on tuonut ruuan ja vaatteet ihmiselle, ja ihminen on tarjonnut eläimelle ruokaa ja asumuksen. Eläin on viestinyt ihmiselle jännittyneellä olemuksellaan vaarasta, ja rauhallisena se on tyynnyttänyt ihmisen turvalliseen lepoon. Nykyäänkin lemmikit vaikuttavat meihin läsnäolollaan rauhoittavasti. Eläimen läheisyys laskee sykettä ja verenpainetta.

– Eläimen helliminen estää stressihormoni kortisolin eritystä ja lisää mielihyvähormoni endorfiinin tuotantoa. Lemmikinomistajilla on muita vähemmän sydänsairauksien riskitekijöitä, ja erään tutkimuksen mukaan he käyttävät muita vähemmän terveystalveta, psykologi **Hanna Viinamäki** kertoo oman pro gradu -työnsä teossa tutuiksi tulleita tutkimuksia. Viinamäki selvitti työssään lemmikin merkitystä autistisille lapsille.

– Lemmikin omistajat myös toipuvat vakavista sairauksista muita nopeammin. Ihmi-

sellä on tarve hoivata toista, ja eläin vastaa tähän tarpeeseen. Hoitamalla eläintä ihminen tekee hyvää itselleen.

Mustista mielenterveyttä

Mielenterveyden ylläpitäjänä eläin on korvaamaton. Se lievittää ahdistusta ja masennusta sekä helpottaa yksinäisyyttä.

– Jokainen haluaa olla rakastettu ja hyväksytty. Eläimeltä saa pyyteetöntä rakkautta. Se ei arvostele vaan hyväksyy jokaisen kriittittä omanlaisenaan. Ehkä juuri tämän ominaisuutensa vuoksi lemmikki voi auttaa ihmistä selviämään stressaavasta tilanteesta paremmin kuin toinen ihminen, Hanna Viinamäki perustelee.

Eläinystävä on useimmiten lähellä kuuntelemassa ja reagoi puheeseen – varsinkin koira on aina valmis jakamaan aikansa ihmisen kanssa. Se myös osoittaa olemuksellaan arvostavansa seuraa.

– Lemmikki voi olla keino korvata sitä vuorovaikutusta, jota esimerkiksi yksinäinen vanhus tai ikätovereistaan poikkeava lapsi jää usein paitsi. Leskeksi jääneillä lemmikinomistajilla on vähemmän masennusta kuin muilla samassa tilanteessa olevilla.

Eläin voi myös olla väylä ihmisten pariin. Sen avulla on helppo lähestyä vierastakin, kenties saada uusi harrastus ja ystäväpiiri. Koiranulkoiluttajat tietävät lähiseudun turet, vaikka eivät niiden isäntäväkeä muuten tuntisikaan. Kadunvarsikontaktit voivat olla yksinäiselle ihmiselle tärkeitä.

– Ihminenkin on laumaeläin, ja lemmikin omistaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, Viinamäki toteaa.

Parempaa perhe-elämää

Eläin lisää empatiakykyä, ja sen hoito kasvattaa vastuullisuuteen. Sairaana lemmikin seuraaminen saa kokemaan suunnatonta surua, mutta yhtä lailla eläimen ilo tarttuu. Lemmikki parantaa kodin ilmapiiriä ja lisää vuorovaikutusta perheenjäsenten kesken.

– Pattitilanteissa eläin toimii viestinvälittäjänä ja pehmentää ihmisten välisiä viestejä. Se hakeutuu usein riitapukareiden väliin rauhoittamaan tilannetta. Lemmikkiperheissä perheenjäseneet keskustelevat muita enemmän keskenään, Viinamäki kertoo.

Elo eläimen kanssa kehittää myös lapsen kykyä ymmärtää sanattomia viestejä ja auttaa saamaan uusia ystäviä.

– Eläinseurassa lapsi oppii huomaamaan, kuinka hänen oma käytöksensä vaikuttaa muihin. Eläimen kanssa voi harjoitella monia ihmisten maailmassa tarvittavia taitoja vielä aikuisenakin.



Satu Siikilä kasvattaa harrastuksenaan belgianpaimenkoira malinoiseja Xilly's Kennelissään. Taru-tytär auttaa eläinten hoidossa.

Hoivaaminen hoivaa

VIISI KOIRAA, NELJÄ LISKOA, kolme hämähäkkiä, muutama kani ja kääpiöhämsteri, liuta nymfipapukaijoja, undulaatteja ja kyyhkyjä, maatiaiskanparvi ja yhdeksän kukkoa. Kesäisin **Satu Siikilän**, 50, eläinperhe kasvaa vielä lampaalla tai muutamalla sekä satunnaisesti omien koirien pennuilla.

– Ystävät, tutut ja lähitieneen eläinlääkärit tietävät, että luotani löytyy koti sitä tarvitsevalle. Liskojen hoito ja täysikasvuisen eläimen koko ovat monelle yllätys, ja siksi niistä luovutaan helpommin kuin vaikka koirista, Satu selittää laumansa kokoa.

– Säästin ensimmäiseen koiraani rahaa salaa vanhemiltani. En voisi kuvitella elämäni ilman eläimiä. Minä hoivaan niitä, ja ne hoivaavat minua pelkällä läsnäolollaan. Voisin huonosti ilman eläinseuraa.

Satu asuu maalla ja tekee hoitotyössään pelkkiä yövuoroja. Eläinten aamutoimien aika on oman työpäivän päätteeksi, ja unien jälkeen on taas eläinten vuoro. **Taru**-tytär, 11, osallistuu eläinten hoitoon mielellään.

– Viihdyn laumani parissa liiankin hyvin – en aina malttaisi mennä päivällä nukkumaan. Onneksi yötyöläinen saa nauttia pitkistä vapaista ja minä niiden aikana eläimistäni.

Viikonlopun mittaiset koiranäyttelymatkat tuhansien kilometrien automatkoineen ovat Satun lomaa.

– En kaipaa pidempiä irtiottoja, ja hoitajan saaminen tällaiseen Nooan arkkiiin on hankalaa. Sitä paitsi pidän myös Vihdin Pieneläinhotellia, enkä tietenkään halua luovuttaa hoidokkeja vieraiden vastuulle.

Satun iguaani on haasteellinen lemmikki, jonka kanssa neuvotellaan päivittäin hoitoimenpiteistä.

– Liskon luottamuksen voittaminen vie aikaa ja vaatii kärsivällisyyttä. Tunne on huikea, kun lisko ei kuukausien työn jälkeen enää pelästyäkään terraariota siivoamaan tullutta kättä. Elo eläinten kanssa opettaa venyttämään pinnaa. Veikkaan, että laumani ansiosta olen tasaisempi luonne kuin muuten olisin.

Kun pikkuinen Luru vieraillee päiväkodissa, villeimmätkin



– Luru pussaa ja heiluttaa häntää. Se taitaa tykätä musta, 3-vuotias Ina Inkinen mieltii. Virpi Nyandu Kabongo vahvistaa Inan mietteet oikeiksi.

Pieni koira, iso ilo

KUINKA KUKAAN VOI OLLA niin kirpu ja silti elävä ja oikea – pienempi kuin mummon kissa! Se pusuttelee ja on lämmin, lämpöisempi kuin oma lapanen. Koikeile, kuinka pehmeä se on! Kun pikkiriikkinen chihuahuatyttö Luru vieraillee muiden kaverikoirien kanssa päiväkodissa, pojatkin – ne villeimmätkin – rauhoittuvat silittelemään sydäntenmurskaajaa. Juoksuaskeleet vaihtuvat kävelyksi, jottei pieni karvakorva jäisi jalkoihin.

– Luru on lapsimagneetti, luontainen kaverikoira. Toki se viihtyy vanhustenkin luona, mutta lasten kanssa se on parhaim-

millaan, Lurun emäntä, **Virpi Nyandu Kabongo**, 26, kertoo.

Virpin lemmikki taitaa vapaaehtoistyönsä. Se tuo iloa ihmisille, joilla ei ole mahdollisuutta omaan koiraan – aivan kuten koulutettujen kaverikoirien tehtävä onkin.

– Opastamme lapsille, kuinka koira lähestytään. Koiran lähellä liikutaan rauhallisesti eikä sen yli kumarruta, vaan mennään kyykkyyhin. Koiran annetaan tehdä aloite ja sille tarjotaan kättä haisteltavaksi. Koira saa silittää vain, jos omistaja antaa luvan.

Kun Luru lähtee kaverikoirareissulle, se saa kaulaansa oranssin huivin. Myös emän-

tä kiinnittää paitaansa samanvärisen rintana-

pin. – Kun koiralla on huivi, se tietää olevansa tärkeässä tehtävässä ja unohtaa hurjimmat hepulit. Minun apuani tarvitaan, jos lapsi aristelee. Pikkuisen chihun avulla on lievennetty monen koirapelkoa.

Virpi on tottunut siihen, että Luru ja perheen kahden muun koiran vuoksi lenkit kotikulmilla katkeilevat, kun vastaan tulijat pyssyttävät nelikon ihailukseen koiria.

– Saan hyvän mielen, kun seuraan koirieni toisille aiheuttamaa iloa. Lurun edessä karski, aikuinen mieskin on sulaa vahaa.

lapset rauhoittuvat silittelemään koiraa.

Kissat tekevät asunnosta kodin

OIKEASTI KISSAPOJAN nimi on Urpo, mutta **Hilda Salonen**, 72, kutsuu kasvatiaan mieluummin Muruksi.

– Urpo on hurmaava murunen, tyypillinen burma. Se hakeutuu ihmisen seuraan, kiehnää jaloissa ja hakee huomiota läpsäyttämällä varovasti tassulla. En muista, koska olisin istunut television ääressä ilman kissaa. Nämä otukset tapittavat luonto-ohjelmia, 30 vuotta kissoja kasvattanut Hilda Salonen kertoo.

Hilda ei väsy seuraamaan lemmikkien välisiä suhteita. Kissat osoittavat toisilleen rakkautta ja kateutta, mutta ovat tunteita näyttäessään hienovaraisempia kuin ihmiset.

– Koska kissat eivät ole koskaan pahalla päällä, oma kiukku laantuu niiden seurassa nopeasti.

Lemmikit taitavat empatian. Kun Hildan puoliso menehtyi viime syksynä, kissat olivat kotiovella vastassa sairaalasta palaavaa emäntäänsä.

– Koko joukko seurasi minua seuraavan yön, eikä yksikään jättänyt minua hetkessä. Ne vaistosivat suruni ja halusivat lohduttaa – ja sen ne tekivätkin. Koti olisi todella tyhjä ilman lemmikkejäni, kissat tekevät asunnosta kodin. Kissoihin liittyvät arkiaskareet auttavat jaksamaan surun keskellä. Onneksi näitä on seitsemän, joten tekemistä riittää.

Kissojen kasvatusta ja näyttelyharrastus on tuonut Hildan elämään uusia ihmisiä. Eläinrakkaat löytävät toisensa myös tiedostamattaan.

– Havahduimme taannoin vuosikymmeniä yhtä pitäneen ystäväjoukon kanssa siihen, että vain yhdellä meistä paristakymmenestä ei ollut lemmikkiä. Tämä ystävyys on kestänyt – ehkä eläinten omistajat ovat ystävinä yhtä uskollisia kuin lemmikkinsäkin. ■

Eläin voi olla myös väylä ihmisten pariin.




Keskustele aiheesta: kotiliesi.fi



– Aamu oli hyvä. Heikkona syntynyt Cocolina elää. Hilda Salosen tuorein ilonaihe on kuuden päivän ikäinen.