



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anna-Leena Kontiainen & Jenny Kiviniemi

HYVÄÄ OLOA KOIRISTA!

Koirien ulkoilutus osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta

Sosiaali- ja terveysala

2011

TIIVISTELMÄ

Tekijät	Anna-Leena Kontiainen & Jenny Kiviniemi
Opinnäytetyön nimi	Hyvää oloa koirista! Koirien ulkoilutus osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta
Vuosi	2011
Kieli	suomi
Sivumäärä	56 + 6 liitettä
Ohjaaja	Ann-Sophie Blomqvist

Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena oli selvittää miten koirien ulkoilutus voisi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta. Ajatus koirien ulkoilutuksesta mielenterveyskuntoutujien kanssa tuli Sateenkaaritalon vastaavalta ohjaajalta Riikka Hautalalta ja Vaasan ammattikorkeakoulun lehtorilta Ahti Nymanilta. Tarkoituksena oli, että koirien ulkoilutus jäisi osaksi Sateenkaaritalon toimintaa.

Työn keskeisimmät käsitteet ovat mielenterveyskuntoutajat ja sosiaalinen kuntoutus. Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, joka on kuntoutumassa psyykkisestä sairaudesta. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on vahvistaa kuntoutettavan henkilön sosiaalista toimintakykyä sekä hänen edellytyksiään sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Opinnäytetyössä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Tiedonkeruumenetelminä olivat toiminnan alussa kysely ja lopussa ryhmähaastattelu. Toimintatutkimus toteutettiin kuutena koirien ulkoilutuskertana.

Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat koirien ulkoilutustoiminnan olevan hyödyllistä ja mielekästä mielenterveyskuntoutujille. Toiminta sai heidät liikkumaan, osallistumaan erilaiseen toimintaan ja loi uuden ympäristön sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymiselle. Koirien ulkoilutus osana sosiaalista kuntoutusta vaatii mielenterveyskuntoutujille toimintaa järjestävän tahon, vapaaehtoisjärjestön ja aikaa toiminnan toteutukseen.

ABSTRACT

Authors	Anna-Leena Kontiainen & Jenny Kiviniemi
Title	Promoting Wellbeing with Dogs! Walking with the Dogs as Part of the Social Rehabilitation of Mental Health Rehabilitation Patients
Year	2011
Language	Finnish
Pages	56 + 6 Appendices
Name of Supervisor	Ann-Sophie Blomqvist

The primary aim of this bachelor's thesis was to find out how walking with the dogs can act as part of the social rehabilitation of mental health rehabilitation patients. The idea to walk with the dogs with mental health rehabilitation patients came from the supervisor in-charge in Sateenkaaritalo, Riikka Hautala and from Ahti Nyman, a lecturer in the University of Applied Sciences in Vaasa. The intention was that walking with the dogs would become a part of the activities of Sateenkaaritalo.

The key concepts in this study were mental health rehabilitation patients and social rehabilitation. Mental health rehabilitation patient refers to person who is rehabilitating from a mental illness. The purpose of social rehabilitation is to strengthen the rehabilitation patient's social functioning and social interaction skills. Both qualitative and quantitative research methods were used in this bachelor's thesis. The material was collected first with a questionnaire and then followed by a theme interview. Action research was carried out during six dog walking sessions.

The results of this research showed that walking with the dogs is useful and meaningful for the mental health rehabilitation patients. This activity got them to move, to participate in different kind of activities and created a new environment for social interaction. Walking with the dogs, as part of the social rehabilitation, requires an organizing body, a voluntary organization, and time for the implementation.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	8
2 MIELENTERVEYS.....	9
2.1 Mielenterveyskuntoutus	9
2.1.1 Mielenterveyskuntoutuksen tavoite	9
2.2 Mielenterveystyö ja mielenterveyspalvelut.....	10
2.3 Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys	11
2.3.1 Sateenkaaritalo	13
2.3.2 Tiimitupa	14
3 SOSIAALINEN KUNTOUTUS	16
3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmiä	16
3.2 Kuntoutuksen tavoitteet.....	17
3.2.1 Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet	18
3.3 Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot	19
3.3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot Sateenkaaritalossa ja Tiimituvalla	20
3.4 Sosiaalisen kuntoutuksen vaikutukset	21
4 KOIRA JA IHMINEN SEKÄ TUTKIMUKSIA AIHEESTA	23
4.1 Koiran ja ihmisen välinen yhteys	23
4.2 Koiran ja ihmisen välisestä suhteesta tehdyt tutkimukset	24
4.2.1 Koiran vaikutus ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin	25
4.2.2 Koirat edesauttavat sosiaalisen kanssakäymisen syntymistä	25
4.2.3 Koiran merkitys ihmisen hoidossa	26
4.2.4 Tukikoirasta hyvinvointia	27
4.3 Berninpaimenkoira	28
4.3.1 Berninpaimenkoira on suosittu kaverikoira	28
4.3.2 Hali-Bernit.....	29
5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	30
5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset	30
5.2 Kohderyhmä ja toiminnasta tiedottaminen.....	30

5.3 Laadullinen ja määrällinen tutkimus	32
5.3.1 Tiedonkeruumenetelmänä toimintatutkimus	32
5.3.2 Tiedonkeruumenetelminä kysely ja haastattelu.....	33
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET	35
6.1 Alkukartoitus	35
6.2 Toimintakertojen toteutus.....	38
6.3 Ryhmähaastattelu	40
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	48
8 POHDINTA	50
8.1 Käytettyjen menetelmien soveltuvuus ja luotettavuus	50
8.2 Eettiset kysymykset	51
8.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	52
LÄHTEET	54
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen rakenne	s.12
Kuvio 2. Toimintaan lähtemisen syyt	s.35
Kuvio 3. Toimintakerroille osallistuminen	s.36
Kuvio 4. Toimintakertojen määrä	s.37
Kuvio 5. Toimintakerran kesto	s.38
Kuvio 6. Ilmausten luokittelu alaluokkiin	s.42
Kuvio 7. Alaluokkien jaottelu pääluokkiin	s.46

LIITELUETTELO

LIITE 1. Tutkimuslupa-anomus opinnäytetyötä varten

LIITE 2. Verkostopalaverin pöytäkirja

LIITE 3. Suomenkielinen esite

LIITE 4. Ruotsinkielinen esite

LIITE 5. Alkukartoituksen kyselylomake

LIITE 6. Pohjalainen 17.6.2011 ”Ilo on irti, kun Topi ja Alma saapuvat!”

1 JOHDANTO

Arjessa koirista on paljon iloa ja ne tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuntoutuksessa koirien käyttö on ollut vähäistä, vaikka koirilla on todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nykyään koiria kuitenkin käytetään jonkin verran vapaaehtoistoiminnassa sekä eri terapiamuodoissa. Koiria voidaan käyttää erilaisten kohderyhmien kanssa, sillä koirat hyväksyvät jokaisen ihmisen omana itsenään.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme miten koirien ulkoilutus voi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ja Hali-Bernien kanssa. Tavoitteenamme on luoda uusi toimintamuoto Sateenkaaritaloon, joka on Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen kuntouttava päivä- ja työtoimintayksikkö.

Idea koirien ulkoilutustoiminnasta mielenterveyskuntoutujien kanssa tuli Sateenkaaritalon vastaavalta ohjaajalta Riikka Hautalalta ja Vaasan ammattikorkeakoulun lehtorilta Ahti Nymanilta. Lisäksi aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostuksemme koiria kohtaan.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli mielenterveyskuntoutajat, joiden kanssa ulkoilutettiin koiria yhdessä koirien omistajien kanssa. Toimintakertoja järjestimme yhteensä kuusi kertaa, joihin olimme pyytäneet mukaan kolme koiraa ja koiran omistajaa. Tutkimuksessa käytimme sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Kvalitatiivisina tiedonkeruumenetelminä käytettiin toimintatutkimusta ja puolistrukturoitua ryhmähaastattelua. Kvantitatiivisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta.

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on oleellisimpia edellytyksiä ihmisen riittäväälle elämänhallinnalle ja hyvinvoinnille. Sigmund Freudin, humanistisen psykologin, lausuma: ”Mielenterveys on kykyä tehdä työtä ja rakastaa”, on vielä tänäkin päivänä käytetyimpiä määritelmiä mielenterveydestä. Tällöin mielenterveys liitetään lähinnä ihmisen toimintakykyyn. Luonteeltaan mielenterveys on kuitenkin ensisijaisesti kokemuksellista: tunteeko ihminen olonsa ja psyykkisen vointinsa hyväksi. Ulkoisesti hyvinvoivalta vaikuttava ihminen voi kokea psyykkistä pahoinvointia, vaikka ei sitä muille ihmisille käyttäytymisellään näyttäisi. Tästä johtuen mielenterveyden, kuten hyvinvoinnin, arvioimisen kannalta olennaisinta on ihmisen subjektiivinen kokemus omasta terveydestään. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 60.)

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Aila Järvikosken ja Kristiina Härkäpään teoksessa Kuntoutuksen perusteet (2004, 209) todetaan, että mielenterveysongelmista potevien kuntoutukselle on olemassa monia määritelmiä. Suomessa käytetyimmäksi käsitteeksi on muodostunut mielenterveyskuntoutus. Mielenterveyskuntoutuksessa korostetaan nykyään sekä yksilötoimintaa että yhteisötoimintaa, koska ihmisen psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat monet syrjäytymiseen, syrjintään, leimautumiseen ja osallisuuteen liittyvät ilmiöt, erilaiset perhe-, työ- ja kouluyhteisöjen ongelmat ja työhön liittyvät paineet.

2.1.1 Mielenterveyskuntoutuksen tavoite

Aila Järvikosken mukaan mielenterveyskuntoutuksessa pyritään auttamaan kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa sekä sosiaalisia suhteitaan ja toteuttamaan elämänprojektejaan. Ihmisen psyykkeen sairastuessa hänen kykynsä toimia sosiaalisissa tilanteissa ja ottaa kontaktia muihin ihmisiin saattavat olla uhattuina. Kuntoutussuunnitelma tehdään yhdessä kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän kanssa, minkä edistymistä molemmat osapuolet arvioivat. Suunnitelma koostuu sellaisista tekijöistä, joilla pyritään lisäämään sekä yksilön

omia voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta että yksilön osallisuutta ympäröivään maailmaan. (Koskisuus 2004, 13.)

2.2 Mielen terveystyö ja mielen terveystyöpalvelut

Mielen terveystyö ja mielen terveystyöpalvelut ovat osa terveydenhuollon lääkinällistä kuntoutusta sekä sosiaalihuoltoa. Jokainen kunta tai kuntayhtymä vastaa lain mukaan alueellaan mielen terveystyön toteuttamisesta ja riittävien mielen terveystyöpalveluiden järjestämisestä, jotka voidaan toteuttaa myös ostopalveluina. Mielen terveystyö on hyvin monialaista ja siihen tarvitaan kaikkia kuntoutuksen osa-alueita, erityisesti sosiaalista kuntoutusta. (Kettunen ym. 2002, 331; L14.12.1990/1116.)

Lain mukaan mielen terveystyö voidaan jakaa kahteen alueeseen: Ennaltaehkäisevään ja korjaavaan mielen terveystyöhön. Ennaltaehkäisevässä mielen terveystyössä pyritään takaamaan ihmisten myönteinen psykososiaalinen kehitys sekä ennaltaehkäisemään varsinaisia mielen terveystyöongelmia. Korjaavaan mielen terveystyöhön sisältyy mielen terveystyöhäiriöiden ja -ongelmien tutkimus, hoito ja kuntoutus. Mielen terveystyölaissa painotetaan asiakkaiden vapaaehtoisuutta, jolloin he itse voivat vaikuttaa hoitoon ja sen etenemiseen. Mielen terveystyöön liittyvässä hoidossa painotetaan ennen kaikkea avohoitopalveluita. (Kettunen ym. 2002, 332–333; L14.12.1990/1116.)

Mielen terveystyötä toteuttavat myös kolmannen sektorin organisaatiot kuntien ja kuntayhtymien lisäksi. Yksityiset yritykset, seurakunnat sekä mielen terveystyöjärjestöt ovat palveluillaan täydentämässä mielen terveystyön laajaa kenttää. Monet mielen terveystyöalan asiantuntijat ovat painottaneet yhteisöllisyyden esiin nostamista mielen terveystyökuntoutuksessa. Tulisi löytää uusia menetelmiä ja käytäntöjä, joilla yhdistettäisiin sosiaalinen tuki sekä erityisesti mielen terveystyökuntoutujien vertaistuki. (Kettunen ym. 2002, 334; Riikonen & Järvikoski 2001, 169.)

2.3 Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys

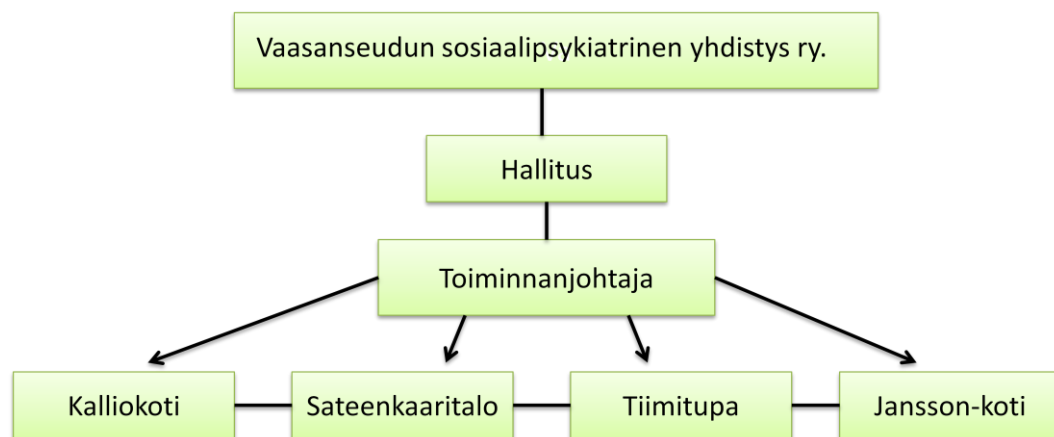
Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys on perustettu vuonna 1987 ja sen päämääränä on kuntouttaa ja tukea sekä kotona asuvia että psykiatrisista sairaaloista takaisin yhteiskuntaan palaavia mielenterveyskuntoutujia. Yhdistys tekee yhteistyötä muun muassa mielenterveyskuntoutujien, omaisten sekä muiden alalla toimivien yhteistyötahojen kanssa. Tavoitteena on kuntoutujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Pääsääntöisesti yhdistyksen toiminta on tarkoitettu Vaasanseudulla asuville mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat täysi-ikäisiä. Vaasan kaupunki ostaa yhdistyksen palveluja ostopalveluna. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009.)

Yhdistyksen toiminnan lähtökohtana on asiakkaan itsemääräämisoikeuden, yksilöllisyyden ja tasavertaisuuden edistäminen sekä kuntoutujan omien arvojen ja asenteiden kunnioittaminen. Kuntoutujan kykyä selviytyä itsenäisesti arjessa, vastuun ottamista sekä omien voimavarojen tunnistamista ja lisäämistä vahvistetaan toiminnallisen kuntoutuksen kautta. Kuntoutuksen ajatuksena on edistää kuntoutujan terveyttä, eikä niinkään hoitaa sairautta. Yhdessä tekemisen ja olemisen kautta pyritään lisäämään kuntoutujan osallisuutta ja luomaan uusia sosiaalisia kontakteja. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009.)

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen toiminnasta vastaa yhdistyksen valitsema hallitus, joka toimii yhdistyksen sääntöjen määräämin valtuuksin ja kokouksissa tehtyjen päätösten mukaisesti. Yhdistyksen toimintaa valvoo sekä Vaasan kaupunki että Pohjanmaan ELY -keskuksen sosiaali- ja terveysosasto. Toiminnanjohtaja, joka on yhdistyksen palkkaama, vastaa yhdistyksen toiminnasta ja kehittämisestä hallituksen antamien määräysten ja ohjeiden mukaisesti. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009.)

Yhdistyksen rahoituksesta kaksi kolmasosaa tulee Raha-automaattiyhdistykseltä ja yksi kolmasosa Vaasan kaupungilta. Yhdistyksen tavoitteena on kyetä tarjoamaan palvelut kustannustehokkaasti siten, että kilpailutilanteissa pystyttäisiin takaamaan asiakkaille laadukkaita palveluita samalta palveluntuottajalta. (Sateenkaaritalon laatukäsikirja 2009.)

Seuraavassa kaaviossa on kuvattu Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen rakenne:



Kuvio 1. Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen rakenne

(Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009.)

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistys ylläpitää kuntoutuskoti Kalliokotia, kuntouttavaa päivä- ja työtoimintayksikkö Sateenkaaritaloa, kuntouttavaa päiväyksikkö Tiimitupaa sekä palveluasumiskoti Jansson-kotia. Kullakin näistä yksiköistä on oma vastaava ohjaajansa, joiden esimies on yhdistyksen toiminnanjohtaja. Seuraavassa esitellään Sateenkaaritalon ja Tiimituvan toimintaa tarkemmin, koska he ovat yhteistyökumppaneina tässä opinnäytetyössä. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009.)

2.3.1 Sateenkaaritalo

Sateenkaaritalo on mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu päivä- ja työtoimintakeskus, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää jäsenten toiminta- ja työkykyä. Sateenkaaritalon jäsenyys on vapaaehtoinen, elinikäinen ja maksuton, eikä se velvoita mihinkään. Sateenkaaritalolla voi käydä, vaikka ei olisikaan jäsen. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistys 2007 a.)

Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja Riikka Hautala (2011) toteaa, että Sateenkaaritalon jäsenistä suurin osa on iältään keski-ikäisiä tai jo sen ylittäneitä. Jäsenet ovat hänen mukaansa terveydentilaltaan melko hyväkuntoisia ja he asuvat joko itsenäisesti, kuntoutuskodissa, asumisyksikössä tai psykiatrisessa sairaalassa. Hautala kertoo jäsenten tarvitsevan ohjaajilta usein apua esimerkiksi arkiasioiden hoitamisessa kuten siivoamisen, julkisen liikenteen käytön sekä sosiaalisen kanssakäymisen opettelussa. Muun muassa juuri asiakkaan itsenäisen tekemisen ja arjen askareista selviytymisen tukeminen ovat niitä asioita, joita Sateenkaaritalossa pyritään jäsenten kohdalla vahvistamaan. Ohjaajien täytyy Hautalan mukaan olla kuitenkin tarkkoja siinä, että he eivät lähde tekemään asioita jäsenten puolesta, jolloin ohjaajien työn merkitys sekä tarkoitus muuttuisivat.

Sateenkaaritalolla jäsenet osallistuvat talon arkitoimintoihin, kukin oman jaksamisensa mukaan. Kaikkia jäseniä ei nimittäin voida vaatia hoitamaan samoja asioita, koska heillä on taustallaan erilaisia sairauksia ja elämäntilanteita. Jollekin esimerkiksi wc-tilojen siivous on todella haasteellista, kun jollekin toiselle taas Sateenkaaritaloon tuleminen vaatii jo itsessään paljon. Yksi ohjaajien päätehtävistä onkin pyrkiä kannustamaan jäseniä niissä asioissa, jotka osoittautuvat heille vaikeiksi. Jos joku jäsenistä ei esimerkiksi osaa imuroida, niin ohjaajan tehtävä on opastaa häntä siinä. Palautteen antaminen pienistäkin töistä jäsenille on erittäin tärkeää, sillä silloin he huomaavat, että heidän työpanoksellaan on merkitystä – oli panos sitten iso tai pieni. Jäsenet saavat päivällä tehdyn työn myötä edullisemman lounaan ja tiettyyn tehtävään pitemmäksi aikaa sitoutuneet saavat tämän lisäksi kannustusrahaa.

Kannustusrahan suuruus yhtä jäsentä kohti on laskettu siten, että se ei vaikuta hänen saamiinsa tukiin esimerkiksi Kansaneläkelaitokselta. (Hautala 2011).

Hautala (2011) selventää, että ihmisen tullessa Sateenkaaritalolle, hänen ei tarvitse kertoa ohjaajille tai jäsenille omaa terveystietoa, vaan jokainen otetaan vastaan omana itsenään. Useat jäsenet saavat Hautalan mukaan toisiltaan kuitenkin vertaistukea tavatessaan Sateenkaaritalolla samankaltaisia ihmisiä.

Jäsenille järjestetään vuoden aikana monipuolista virkistys- ja ryhmätoimintaa heidän halujensa ja tarpeidensa mukaan. Sateenkaaritalolla pidetään myös säännöllisin väliajoin kehittämispäiviä, jolloin jäsenet saavat kertoa tarkemmin toiveistaan ja mielipiteistään talon toimintaan liittyen. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2007 a.)

2.3.2 Tiimitupa

Tiimitupa on niille mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu päivätoimintayksikkö, joille pieni ja rauhallinen yhteisö on paras vaihtoehto. Tiimituvan tavoitteena on sekä tukea että ylläpitää kotona, yhteisöissä tai psykiatrisella osastolla asuvien asiakkaiden toimintakykyä sekä sosiaalisia taitoja. Tiimituvan asiakkaaksi tullaan lähetteellä. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2007 b.)

Tiimitupa on turvallinen ja kodikas ympäristö, jossa asiakkaalla on mahdollisuus opetella ja oppia uusia taitoja, sekä luoda ja ylläpitää sosiaalisia kontakteja. Tämän lisäksi asiakas voi saada halutessaan vertaistukea. Asiakkaat voivat osallistua omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaan tiimituvan arjen työtehtäviin sekä ryhmä- ja virkistystoimintaan. (Vaasanseudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2007 b.)

Tiimituvan vastaavan ohjaajan Marika Aaltosen (2011) mukaan asiakkaat tarvitsevat ohjaajilta eniten tukea, kannustusta ja ohjausta arjen askareissa. Näitä askareita ovat muun muassa omasta hygieniasta huolehtiminen, ruoanlaitto ja siivous, mitkä ovat osa Tiimituvan jokapäiväistä toimintaa. Tiimituvalla opittuja taitoja asiakkaat pystyvät soveltamaan kotonaan. Sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa ohjaajien tuki on myös Aaltosen mielestä tärkeää.

Hänen mukaansa on tärkeää auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa ja tukea niitä. Tämän takia asiakkaat otetaan mukaan yhteisen viikko-ohjelman tekoon, joka sisältää yhdessä suunniteltua toimintaa ja tekemistä. Asiakkaat saavat tuoda omia ideoitaan ja toiveitaan esille, joita pyritään mahdollisuuksien mukaan toteuttamaan. Viikko-ohjelmissa voi ohjaajan avustuksella osallistua erilaisiin viriketoimintoihin kuten tietokilpailuihin, karaokeen, tutustumiskäynteihin ja erilaisiin tapahtumiin.

3 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutusta perustellaan yleensä toimintana, joka on hyödyksi sekä yhteiskunnalle että yksilölle. Kuntoutus jaetaan perinteisesti neljään osa-alueeseen: lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Näistä sosiaalisen kuntoutuksen määrittely on kaikkein vaikeinta. Tässä opinnäytetyössä keskeisin kuntoutuksen osa-alue on sosiaalinen kuntoutus, joten muiden kuntoutuksen osa-alueiden käsittely on jätetty pois. (Järvikoski & Härkäpää 1995 a, 12; Järvikoski & Härkäpää 1995 b, 73–75.)

3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmiä

Tampereella pidettiin kansainvälinen sosiaalisen kuntoutuksen konferenssi vuonna 1983, jossa sosiaalinen kuntoutus määriteltiin prosessiksi. Tämän prosessin tavoitteena on saavuttaa sosiaalinen toimintakyky. Kyseisen määrittelyn ongelmaksi muodostuu kuitenkin se, että kaikki kuntoutus voisi täten olla sosiaalista kuntoutusta. (Järvikoski & Härkäpää 1995 b, 75.) Sosiaalisen kuntoutuksen voidaankin katsoa olevan yksi yhteinen näkökulma kaikessa kuntoutuksessa tai sosiaalinen kuntoutus on spesifiä toteutuen metodeina sekä kursseina (Kemppainen 2004, 77).

Sosiaali- ja terveysministeriön (2011) mukaan sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa tukea, jonka avulla syrjäytyneet henkilöt voidaan saattaa taas yhteiskunnan osallisuuden piiriin. Tällöin vahvistetaan kuntoutettavan henkilön sosiaalista toimintakykyä sekä hänen edellytyksiään sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Ilpo Vilkkumaa (2004, 27–35) on määritellyt kuntoutuksessa kolme sosiaalisen tasoa, toisin sanoen kolme toiminnan sosiaalista ulottuvuutta. Ensimmäinen taso on sosiaalisen perimän taso, joka painottaa sosialisointia, yhteisöllisyyden ja kulttuurin merkitystä yksilön elämässä. Ihminen syntyy esimerkiksi tiettyyn kulttuuriin ja yhteiskuntaan sekä perheeseen. Näistä tekijöistä muodostuu jokaisen yksilön sosiaalinen perimä, joka on otettava huomioon kuntoutusta suunniteltaessa. (Vilkkumaa 2004, 30–31.)

Toinen taso on sosiaalisen läsnäolon taso, joka kuvaa välitöntä läsnäoloa ihmisten kanssa sekä sosiaalisuuden interaktiivisuutta. Kuntoutuksessa ollaan aina tekemisissä muiden ihmisten kanssa, oli se sitten vertaistukea tai lääkärin vastaanotolla käynti. Sosiaalista vuorovaikutusta tapahtuu näin ollen lähes jatkuvasti kuntoutuksessa. (Vilkkumaa 2004, 33–34.)

Kolmas taso on rakenteellisin, koska siihen sisältyy aineksia myös edellisistä tasoista. Kolmas eli sosiaalisen toiminnan taso tarkoittaa yhdessä tekemistä, jossa eletään ikään kuin kuntoutujan mukana. Siihen sisältyy yhdessä tekeminen, jolle on asetettu tavoitteita sekä tavoitteiden arvioimista. (Vilkkumaa 2004, 29–35.)

Vilkkumaa (2004, 27–53) käsittelee sosiaalisen tasoja perusteellisesti ja pohtii niitä sosiaalisen kuntoutuksen teoreettisena perustana. Vilkkumaan mukaan sosiaalisessa kuntoutuksessa painottuu ihmisen sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksen ja yhteensopivuuden merkitys. Näin sosiaalisessa kuntoutuksessa korostetaan yhdessä toimimisen aluetta, jotain sellaista mitä ihminen ei voisi tehdä yksin. Tällöin sosiaalinen määrittäisi yhdessä toimimiseksi.

3.2 Kuntoutuksen tavoitteet

Kun puhutaan kuntoutuksen tavoitteista, liittyy se myös yhteiskunnan arvoihin. Mitkä ovat kulttuurin käsitykset hyvästä elämästä, yhteiskunnasta ja maailmasta? Kuntoutuksessa olennaisia arvoja ovat olleet esimerkiksi terveys ja työ. Yhteiskunnan kannalta kuntoutuksen päämääränä voidaan nähdä esimerkiksi itsensä toteuttaminen, elämänhallinta, sosiaalinen selviytyminen ja sosiaalinen integraatio. Välitavoitteina edellisten saavuttamiseksi voi olla fyysisten ja psyykkisten voimavarojen lisääntyminen sekä sellaisten olosuhteiden luominen, jotka avaavat kuntoutujille toimintamahdollisuuksia. (Järvikoski & Härkääpää 1995 b, 84.)

Kuntoutukselle tunnusomaista on toiminnan suunnitelmallisuus. Tavoitteellinen kokonaissuunnitelma ja sen seuranta erottavat kuntoutuksen pelkistä satunnaisista toimista. Kuntoutusprosessissa määritellään nykytilanne sekä tarvittavat muutokset unohtamatta keinoja, jotka mahdollistavat muutoksen. Kuntoutujan

näkökulmasta se merkitsee kasvun ja oppimisen prosessia. Kuntoutusjärjestelmän näkökulmasta nykytilanteen ja tavoitteiden määrittelyn jälkeen kuntoutus muodostuu erilaisista ohjauskeskusteluista, suunnittelu- ja oppimistapahtumista, kokeiluista, harjoituksista ja toimenpiteistä. Kuntoutuksen jokaisessa vaiheessa pyritään arvioimaan toteutettuja toimia ja käyttämään saatuja tietoja ja kokemuksia hyväksi jatkossa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 35–36.)

3.2.1 Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet

Sosiaaliselle kuntoutukselle asetettu tavoite voi olla sosiaalisen vuorovaikutuksen kasvattaminen käyttäen välineenä yhdessä tekemistä. Sosiaalisen kuntoutuksen avulla ei siis yritetä vaikuttaa syihin, sillä tavoitteena olisi katkaista syrjäytymiskierre. Lisäksi tavoitteena on löytää uusia mahdollisuuksia parempaan elämään. Sosiaalisen kuntoutuksen teknisenä tehtävänä voidaan pitää sitä, että yksinolosta ei muodostu yksilölle ongelmaa. Sosiaalisessa kuntoutuksessa etsitään keinoja yksinäisyyden lievittämiseen ja löydetään sille vaihtoehtoja. (Vilkkumaa 2004, 35–36.)

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla ei kuitenkaan voida tehdä valintoja ihmisen tai päättää kenenkään puolesta mikä olisi paras toimintatapa. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä mikä on itselle parasta sekä toisaalta velvollisuus yrittää toimia niin, että se toteutuisi. Ilpo Vilkkumaa onkin kyseenalaistanut sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita ja miettii, millaisia odotuksia sille asetetaan. Edellytetäänkö, että sosiaalinen kuntoutus tuottaisi hyviä tyyppejä tai muuttaisi syrjäytyneet ihmiset hyvinvointikansalaisiksi? Olisiko sosiaalisen kuntoutuksen kohdalla tarkoituksenmukaista erikoistua yhteisöllisiin tekoihin ja näin varmistettaisiin, että sosiaalista kuntoutusta saaneet eivät enää yrittäisi ratkoa asioita vain yksin? (Vilkkumaa 2004, 35–36.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on varmistaa asiakkaan sosiaalinen toimintakyky, jolloin alentuneesta toimintakyvystä seuranneita haittoja lievennetään tai jopa poistetaan kokonaan. Lisäksi tavoitteena on saada asiakas osalliseksi ympäröivää yhteiskuntaa sekä elämään siinä esteittä. Toimintakyvyn sosiaalinen ulottuvuus voidaan laajentaa koskemaan kaikkea kuntoutusta, koska

lopulta kaikki kuntoutuksen osa-alueet nivoutuvat toisiinsa. (Savukoski & Kauramäki 2004, 125–126.)

3.3 Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot

Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot eivät ole vielä vakiintuneet. Verrattuna lääkinnälliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen, sosiaalisen kuntoutuksen muodot ovat vasta kehitymässä. Lainsäädännössä kuntoutuksen perusteet on määritelty suurilta osin lääketieteen pohjalta, vaikka nykyaikana painotetaan yhä enemmän sosiaalista toimintakykyä. (Savukoski & Kauramäki 2004, 125,134.) Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2010 toimintasuunnitelmassa yhtenä tavoitteena onkin sosiaalisen kuntoutuksen sisällön ja käsitelmäärittelyn selkeyttäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010).

Vastuu sosiaalisten kuntoutuspalvelujen järjestämisestä on kunnalla tai kuntayhtymällä. Usein kunta tai kuntayhtymä itse tuottaa palvelut, kuitenkin monessa paikassa sosiaaliset kuntoutuspalvelut on toteutettu ostopalveluina. Esimerkiksi Vaasan kaupunki ostaa Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen palveluita. Palveluiden päämäärä on lisätä kuntoutujan toimintakykyä ja selviämistä arjessa. Nämä palvelut on määritelty erikseen sosiaalihuoltolaissa. Sosiaaliset kuntoutuspalvelut sisältävät myös erityispalveluita, joista on säädetty muun muassa vammaispalvelulaissa, päihdehuoltolaissa ja mielenterveyslaissa. (Kettunen ym. 2002, 334–335; L14.12.1990/ 1116.)

Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot voidaan katsoa koostuvan neljästä osa-alueesta:

1. Psykososiaalinen työ, joka koostuu yksilötyöstä, ryhmätoiminnasta ja psykososiaalisesta tuesta. Ryhmätoiminta toimii tässä vuorovaikutuksen välineenä, jolloin asiakkaat saavat vertaistukea sekä mahdollisuuden uusiin sosiaalisiin kontakteihin.
2. Suunnitelmallinen työskentelymalli, jossa perehdytään asiakkaan elämäntilanteeseen ja asetetaan yhdessä tavoitteita. Asiakas itse on

pääroolissa tavoitteita suunniteltaessa ja tästä kehittyvän suunnitelman tulisi palvella asiakkaan kuntoutumista.

3. Yhteistyö, joka koostuu moniammatillisista toimijoista. Eri osapuolet tekevät verkostoyhteistyötä, jossa mukana voi hyvinkin olla myös asiakkaan perhe sekä muut tärkeät ihmiset.
4. Työllistämisen tukitoimet, johon kuuluvat erilaiset työkokeilut. Eri asteissa tapahtuva kouluttautuminen luetaan myös osaksi tätä kuntoutusmuotoa.

(Hinkka, Koivisto & Haverinen 2006.)

1990-luvulta eteenpäin sosiaali- ja terveysalan kentälle on muodostunut vankka projektien kulttuuri. Käytännössä on huomattu jotakin kehitettävää, josta usein syntyy erilaisia menetelmiä kokeileva projekti. Sosiaalinen toimintakyky ja siihen painottuva kuntoutustoiminta on yhä keskeisemmässä asemassa kuntoutuksen kentällä. Sosiaalinen kuntoutus on osaltaan vastaus tähän ja sen menetelmiä pyritään koko ajan kehittämään. Toisaalta haasteeksi muodostuu tiedon jakaminen. Projektit tuottavat varmasti hyödyllistä tietoa, mutta väyliä sen esiin tuomiseen on vaikeampi löytää. Voi olla, että itse kuntoutujat ja heidän arjessaan työskentelevät jäävät ilman sitä arvokastakin tietoa, mitä projektit tuottavat. (Savukoski & Kauramäki 2004,129, 134.)

3.3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen työmuodot Sateenkaaritalossa ja Tiimituvalla

Sateenkaaritalossa sosiaalinen kuntoutus koostuu ryhmätoiminnasta, virkistystoiminnasta, työtoiminnasta sekä vertaistuesta. Päivittäiseen ohjelmaan kuuluu yhdessä tekeminen, joka luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Virkistystoiminnasta jäsenet voivat esittää mielipiteensä ja ne yritetään huomioida mahdollisimman hyvin. Virkistystoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja sen tavoitteena on jäsenten sitoutuminen toimintaan, sekä uusien asioiden kokeilu. (Sateenkaaritalon laatukäsikirja 2009.)

Työtoiminta sisältää suurimmaksi osaksi Sateenkaaritalossa työskentelyä, kuten keittiössä toimimista ja siivousta. Jäsenillä on myös mahdollisuus tehdä

alihankintatyönä pakkaamista korvausta vastaan. Työtoiminnan tavoitteena on onnistumiskokemusten luominen ja itsetunnon kohentuminen. Vertaistukitoiminta on Sateenkaaritalossa keskeistä, jäsenet voivat päivittäin jakaa kokemuksiaan, sekä rohkaista toinen toistaan. (Sateenkaaritalon laatukäsikirja 2009.)

Tiimituvalla sosiaalisella kuntoutuksella on keskeinen rooli asiakastyössä vastaavanohjaajan Marika Aaltosen (2011) mukaan. Kannustus, motivointi ja rohkaisu ovat tekijöitä, jotka auttavat asiakasta osallistumaan Tiimituvan toimintaan. Nämä tekijät auttavat asiakkaita myös ottamaan kantaa toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhdessä suunniteltu ja toteutettu toiminta luo Aaltosen mielestä yhteenkuuluvuuden tunnetta, kehittää vuorovaikutustaitoja, toisen huomioon ottamista ja kompromissien tekoa. Nämä tekijät tukevat ihmisen sosiaalista kuntoutusta. Yhtenä kuntoutuksen tavoitteena voidaankin Aaltosen mielestä pitää sitä, että asiakkaat soveltaisivat Tiimituvalla oppimaansa myös arkipäivän elämässään.

3.4 Sosiaalisen kuntoutuksen vaikutukset

Stakesin erikoistutkija Vappu Karjalaisen mukaan erityisesti lääkinnällisessä kuntoutuksessa vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat ovat tieteellisessä näytössä. Koe- ja kontrolliryhmien asettaminen sosiaalisiin tilanteisiin olisi kuitenkin lähes mahdotonta, eikä välttämättä edes tarkoituksenmukaista. Sosiaalisen elämän syy- ja seuraussuhteet eivät noudata tiettyä kaavaa, joten sosiaalisen kuntoutuksen vaikutusten mittaaminen on erittäin hankalaa. Laadullisia vaikutuksia taas voivat olla esimerkiksi itsetunnon nousu tai elämän laadun paraneminen. Näitä on kuitenkin vaikeaa osoittaa kvantitatiivisesti eli määrällisesti. (Holopainen 2004, 34–35.)

Sosiaalista kuntoutusta on toteutettu erilaisin projektein, joilla on ollut positiivisia vaikutuksia osallistujiin. Havaittuja vaikutuksia ovat itsetunnon paraneminen, elämäntilanteen kasvu, sosiaalisten taitojen kehittyminen sekä työllistyminen. Vaikuttaisi siltä, että kaikkien toimijoiden yhteistyö sekä erilaisten työmuotojen yhdistäminen sosiaalisessa kuntoutuksessa olisi kaikkein hedelmällisintä. Jälleen

kerran esiin nousee moniammatillisuus ja sen tärkeys. Sosiaalisesta kuntoutuksesta aiheutuneita negatiivisia vaikutuksia ei ole juuri havaittu. (Hinkka ym. 2006.)

4 KOIRA JA IHMINEN SEKÄ TUTKIMUKSIA AIHEESTA

Eläimet tuottavat omistajilleen paljon iloa ja ne tukevat päivittäistä hyvinvointia. Jopa aiheesta tehdyt tutkimukset ovat todenneet, että eläimillä on positiivinen vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksia on tehty erityisesti Yhdysvalloissa, Australiassa ja Britanniassa, mutta myös Suomessa. Eläinten positiivisia vaikutuksia ihmiseen on tutkittu enimmäkseen koirilla ja kissoilla, mutta niistä saadut havainnot saattavat päteä myös muihin lemmikkieläimiin, kuten häkkilintuihin ja marsuihin. Eläimien on todettu auttavan esimerkiksi ihmisen masentuneisuuteen, univaikeuksiin ja koholla olevaan verenpaineeseen. (Kampman 2003.)

4.1 Koiran ja ihmisen välinen yhteys

Helena Meripaasin mukaan koira on kulkenut ihmisen rinnalla vähintään noin 10 000 vuoden ajan. Eläessään ihmisen rinnalla koira on tuonut turvaa ja käytännön apua esimerkiksi ruoan hankintaan. Elisa Aaltolan toteaa, että koiran tehtäviin on kuulunut olla apuna metsästyksessä ja toimia vahtina niinä aikoina, jolloin eläimen arvoa on mitattu pääsääntöisesti hyötynäkökulmasta. Teollistumisen myötä koiran tehtävä muuttui ja laajentui. Nyt sen tarkoitus oli Aaltosen mukaan toimia lemmikkinä, seuralaisena ja ystävänä. Tänä päivänä koirat toimivat monissa tehtävissä kuten seurakoirana, metsästyskoirana ja vahtikoirana. Meripaasin mukaan näiden lisäksi koirasta on apua myös huumeiden etsinnässä, näkövammaisten apuna, pelastustehtävissä ja terapiakoirina. Koiran lukuisat tehtävät antavat osaltaan vastauksen siihen, miksi sitä kutsutaan ihmisen parhaaksi ystäväksi. (Kihlström-Lehtonen 2009,6.)

Hallgren toteaa kirjassaan Ihmisen paras ystävä (1991, 27, 42, 44), että koirasta on huomattu olevan apua psykologisista ongelmista kuten yksinäisyydestä, turvattomuuden tunteesta, huonosta itseluottamuksesta, puutteellisesta itsehallinnasta, ujoudesta ja epäsosiaalisuudesta potevien ihmisten kohdalla. Koirat näyttävät nimittäin pystyvän tunkeutumaan ihmisen kuoren läpi. Moni huomaa yhtäkkiä löytäneensä koirasta ystävän, jolle on turvallista näyttää omat tunteensa. Tunteita ei enää tarvitse kätkeä kuoreen, jolloin kanssakäyminen ja

suhteiden solmiminen uusienkin ihmisten kanssa käy luontevammin ja helpommin. Tästä Hallgren onkin vetänyt johtopäätöksen, että koira toimii todellisena sillanrakentajana ihmisten välillä.

4.2 Koiran ja ihmisen välisestä suhteesta tehdyt tutkimukset

Vielä 1970-luvun puolivälissä eläimet nähtiin käyttötavarana tai pelkästään lemmikkeinä. Samoihin aikoihin kuitenkin kiinnostus eläimen positiivisesta vaikutuksesta ihmisen terveyteen ja onnellisuuteen lisääntyi muutaman eläinlääkäriin, psykiatriin ja lääkäriin keskuudessa. Edellä mainitut henkilöt halusivat tutkia ilmiötä lisää, sillä aiheesta ei ollut tehty tuohon mennessä monia tutkimuksia ja samalla he tarvitsivat tukevia todisteita puhumaan ilmiön puolesta. Niinpä he perustivat vuonna 1977 Delta yhteisön, jonka tarkoituksena oli tutkia eläinten vaikutusta ihmisten elämiin. (Delta Society 2009 a.) Tänä päivänä yhteisön päämääränä on auttaa ihmisiä elämään onnellisempina ja terveempinä eläinten avulla (Delta Society 2009 b).

Suomessa eläimiin liittyvät tutkimukset ovat saaneet jalansijaa yhteiskunta- ja kulttuuritieteellisessä tutkimuksessa 2000-luvulla. Tarkoituksena on tutkia monipuolisesti sekä -tieteisesti ihmisen ja eläimen välisiä suhteita. Kansainväliseltä tasolta katsottuna kyseessä on vakiintunut tieteenala, jonka asema on vahvistunut monissa Euroopan maissa, Yhdysvalloissa ja Australiassa yliopistollisena oppiaineena. (Yhteiskunnallisen ja kulttuurisen eläintutkimuksen seura ry 2011.)

Vuonna 2010 perustettiin suomalainen yhteiskuntatieteellinen koiratutkimussivusto. Sivuston taustalla on suomalaisen koirakulttuurin tutkimushanke. Hanke käsittelee ihmisen ja koiran välistä vuorovaikutusta ja koiran asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Muun muassa Suomen Kennelliitto ry tukee hanketta taloudellisesti. (Koiratutkimusta -sivusto 2010.)

Seuraavassa esitellään neljä erilaista, eri maissa ja eri aikoina tehtyä tutkimusta, joissa on tutkittu koiran ja ihmisen välistä vuorovaikutusta.

4.2.1 Koiran vaikutus ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin

Heidi Kihlström-Lehtonen on tutkinut pro gradu -työssään, Minä ja koirani (2009), koiran vaikutusta ihmisen toiminnalliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia kokemuksia koiranomistajilla oli koirasta ja sen vaikutuksesta heidän elämäänsä. Tämän lisäksi omistajien tuli pohtia miten koirakokemukset vaikuttivat heidän toiminnalliseen hyvinvointiinsa.

Kihlström-Lehtosen tutkimustuloksissa osallistujat kertoivat elämästään koiran kanssa. Koira nähtiin sekä oman toiminnan että omien arvojen ja valintojen pohtimisen motivoijana. Koira koettiin tärkeänä tekijänä henkisen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Koiraharrastuksissa koettiin onnistumisia sekä saatiin ystäviä. Koira toi mielihyvää ja onnellisuuden tunteita iloisuudellaan, aitoudellaan sekä pehmoisella olemuksellaan. Tätä iloa haluttiin jakaa myös toisille ihmisille kaverikoiratoiminnan kautta. (Kihlström-Lehtonen 2009.)

Tutkimuksen johtopäätöksissä Kihlström-Lehtonen toteaa, että koira oli osa tutkimukseen osallistuneiden ihmisten elämäntapaa. Koira vaikutti muun muassa kertojien identiteetin kehittymiseen ja muodostumiseen. Koiratoiminnan kautta osallistujat täyttivät toiminnallisia tarpeitaan, jotka olivat yhteydessä toiminnalliseen hyvinvointiin. Koiran merkitys lohduttajana sekä toimintaan kannustavana tekijänä korostui myös omistajien vaikeissa elämäntilanteissa. Tästä Kihlström-Lehtonen päättelee, että koiralla voi olla ihmiselle suurikin merkitys raskaista elämänvaiheista selviytymisessä. (Kihlström-Lehtonen 2009.)

4.2.2 Koirat edesauttavat sosiaalisen kanssakäymisen syntymistä

Tiedetään, että koira voi toimia edesauttajana ihmisten välisen sosiaalisen kanssakäymisen syntymisessä ja onkin ehdotettu, että tämä osaltaan lisää ihmisen hyvinvoinnin tunnetta. Aiheesta on tehty tutkimus nimeltä Koirat sosiaalisen kanssakäymisen nopeuttajina: vaikutuksen luotettavuus (Dogs as catalysts for social interactions: robustness of the effect). Tutkimus koostui kahdesta osasta. (McNicholas & Collis 2000.)

Tutkimuksen ensimmäisessä osassa käytettiin erittäin hyvin koulutettua koira, jolla varmistettiin, että koira ei keräisi ohikulkijoiden huomiota huonolla käytöksellä. Tietoa tutkimukseen kerättiin päivittäisten rutiinien parista, joissa koira pystyi olemaan mukana. Tässä kohtaa tutkimus erosi aiemmin tehtyjen tutkimusten havainnoista, koska niissä koira oli kävelytetty koirankävelytysalueilla ja tulokset oli saatu ainoastaan sieltä. Tarkasteltaessa uuden tutkimuksen tuloksia huomattiin, että koiran läsnäolo lisäsi toisilleen tuntemattomien ihmisten välistä kanssakäymistä. (McNicholas & Collis 2000.)

Tutkimuksen toisessa osassa, jossa käytettiin samantasoista koira kuin ensimmäisessä osassa, tutkimukseen osallistunut henkilö puettiin ensin siististi ja tämän jälkeen epäsiististi. Tutkimuksen aikana huomattiin, että henkilö pääsi huomattavasti useammin vuorovaikutustilanteisiin ihmisten kanssa ollessaan pukeutunut siististi. Tästä huolimatta suurin vaikuttava tekijä sosiaalisen kanssakäymisen syntymiselle oli kuitenkin se, oliko koira paikalla vai ei. (McNicholas & Collis 2000.)

Tutkimuksen tuloksista on päätelty, että koiran läsnäolon merkitys sosiaalisen kanssakäymisen syntymisen edesauttajana on todella vahva. Tämä loi mahdollisuuden tutkia ilmiön mahdollisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. (McNicholas & Collis 2000.)

4.2.3 Koiran merkitys ihmisen hoidossa

Itävallassa on toteutettu 1990-luvun alussa tutkimus, jossa järjestettiin eläinvierailuja geriatrian osastolla Wienerwaldissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville millaisia vaikutuksia eläinavusteisella terapialla on potilaiden fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui vapaaehtoisesti 40 naista ja kymmenen miestä, jotka olivat iältään 60–90-vuotiaita. Yleisimpiä sairauksia osallistujilla olivat Alzheimer ja Parkinson ja he tarvitsivat paljon apua arkipäivän asioiden hoitamisessa. (Beck-Friis, Strang, Beck-Friis 2007, 20.)

Tutkimuksen toteutuksessa käytettiin apuna erilaisia eläimiä kuten koiria, kissoja ja kaneja. Koirat, joita tutkimuksessa käytettiin, olivat joko

vapaaehtoistyöntekijöiden tai osaston henkilökunnan omistamia. Ennen eläinterapian aloittamista osastolla jokainen tutkimukseen osallistunut vastasi kyselyyn, jossa selvitettiin heidän aikaisempia kokemuksiaan eläimistä. Lääkäri ja osaston henkilökunta loivat vastausten pohjalta erilaisia profiileja ja skaaloja, joita käyttämällä he pystyivät havaitsemaan onko terapialla vaikutusta ihmisen eri ominaisuuksiin. Näitä ominaisuuksia olivat muun muassa potilaan yleisillä, psyykinen sekä fyysinen hyvinvointi ja potilaan kyky hoitaa arkipäivän asioita. (Beck-Friis ym. 2007, 20.)

Eläinavusteista terapiaa toteutettiin osastolla kaksi kertaa viikossa ja potilaiden subjektiiviset kokemukset oman olotilan muutoksista kirjattiin ylös. Kymmenen kuukautta tutkimuksen aloittamisen jälkeen potilaiden sosiaalisessa kanssakäymisessä oli tapahtunut edistystä ja heidän motoriikkansa oli parantunut. (Beck-Friis ym. 2007, 21.)

Ainoastaan niiden potilaiden kohdalla, jotka olivat sairastaneet dementiaa kauan, eläinterapialla ei ollut vaikutusta. Osaston henkilökunta koki kuitenkin, että eläinten läsnäolo lisäsi myös näiden potilaiden psyykkistä hyvinvointia. (Beck-Friis ym. 2007, 21.)

4.2.4 Tukikoirasta hyvinvointia

Lohjan seudun mielenterveysseurassa on kokeiltu jo parin vuoden ajan koirakävelyjä osana tukihenkilötoimintaa ja siitä on saatu myönteistä palautetta. Lenkille ja seurusteluun osallistui koirien omistajien lisäksi ihmisiä, joilla itsellään ei ollut mahdollisuutta pitää omaa lemmikkiä. Seuran tukihenkilönä toimiva Helena Prepula uskoo, että toiminnasta voi kehittyä uusi ja vetovoimainen vapaaehtoistyön tukimuoto, josta voi saada hyvän työkalun myös muiden paikallisten mielenterveysseurojen toimintaan. Hänen mielestään toiminnan kautta voisi vapaaehtoistyöhön löytyä myös uusia tukihenkilöitä, joita koiran läsnäolo motivoi. Tukihenkilökoulutuksen saaneille tai sen rinnalle voisi Prepulan mielestä kehittää lisäksi oman ”tukikoirakko” -koulutuksen. Prepula lisää, että Lohjan mielenterveysseura haluaa antaa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden

tavata koiria, mutta koirien avulla toivotaan voivan tehdä jotain myös syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Salonen 2011, 44–45.)

Koiran on nähty luovan Lohjan seudun mielenterveysseuran tukihenkilötoimintaan avoimen ja rennon ilmapiirin sekä erinomaisen yhteistyöhengen. Ryhmäläisten motivaatio tukihenkilötoimintaan on parantunut ja jäsenet ovat sitoutuneet ryhmään entistä vahvemmin. Tämän kokeilun pohjalta seurassa on käynnistynyt helmikuussa 2011 RAY:n rahoittama Tukikoirasta hyvinvointia -kehityshanke. Hankkeen päätavoitteena on kehittää uusi tukimuoto vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön, jota voitaisiin soveltaa myös muissa seuroissa. Toiminnalla halutaan tukea ihmisen elämänhallintaa ja lisätä osallisuuden kokemuksia. (Lohjan seudun mielenterveysseura ry 2009.)

4.3 Berninpaimenkoira

Berninpaimenkoira on kotoisin Sveitsistä, missä se rekisteröitiin ensimmäisen kerran vuonna 1904. Suomeen rotu on tullut 1950-luvulla ja sen jälkeen berninpaimenkoira on vähitellen saavuttanut vakaan suosion ihmisten joukossa. (Berninpaimenkoira 2011.)

Berninpaimenkoira on ulkonäöltään suuri, pitkäkarvainen ja voimakas koira, mistä johtuen se vaatii ehdottomasti kasvattajaltaan peruskoulutuksen. Berninpaimenkoira kiintyy helposti omistajaansa tai perheeseensä ja haluaa olla siellä missä muu perhe on. Muun muassa tämän takia rotu ei sovellu tarhakoiraiksi. (Berninpaimenkoira 2011.)

4.3.1 Berninpaimenkoira on suosittu kaverikoira

Salme Mujunen kirjoittaa Koiramme lehdessä (2008, 29) kuinka berninpaimenkoirista, entisistä maatalojen vahti-, karjanajo- ja vetokoirista, on tänä päivänä tullut tunnettuja ja rakastettuja seurakoiria koko maailmassa. Berninpaimenkoirat työskentelevät päivittäin erilaisissa perhe- ja harrastuskoiran haastavissa tehtävissä.

Berninpaimenkoirien omistajien parissa kaverikoiratoiminta on noussut suosituksi aktiviteetiksi, joka tunnetaan ”hali-berneilynä”. Syy, miksi berninpaimenkoirasta on tullut suosittu kaverikoira, löytyy muun muassa siitä, että rodulla on mukava luonne ja pehmeä ulkomuoto. Hali-Berni -toiminnassa aktiivisesti mukana toimiva Sirpa Holopainen kertoo artikkelissa käyvänsä säännöllisesti koirineen vierailulla vanhainkodeissa. Holopaisen mukaan kaverikoiratoiminta on erittäin antoisaa, sillä siitä saa hyvän mielen sekä itselleen, että vanhuksille. Myös koirat nauttivat kun pääsevät silittelyyn ja ihailun kohteeksi. Hali-Bernien kanssa käydään vanhainkotien lisäksi myös lastentarhoissa, joissa perheen pienemmille tarjotaan mahdollisuus luoda positiivisia koirakokemuksia. Kaverikoiratoiminnan lisäksi berninpaimenkoiria käytetään myös pelastuskoiratoiminnassa. (Mujunen 2008, 32.)

4.3.2 Hali-Bernit

Hali-Berni -toiminta sai alkunsa Pääkaupunkiseudulla vuonna 1999 ja se perustuu vapaaehtoistyöhön. Toiminta on Suomen Sveitsinpaimenkoirien toimintaa, jonka organisoinnista vastaavat erikseen nimitetyt koordinaattorit ja alajaostot. Hali-Berni -toimintaa järjestetään tällä hetkellä Pääkaupunkiseudulla, Turussa, Pirkanmaalla, Vaasanseudulla, Kymenlaaksossa sekä Etelä-Pohjanmaalla. (Suomen Sveitsinpaimenkoirat – Finlands Sennenhundar ry 2011.)

Lyhyesti kerrottuna Hali-Bernit ovat koiria, jotka rakastavat halaamista ja rapsutusta. Hali-Bernit käyvät ilahduttamassa eri-ikäisiä ihmisiä erilaisissa tapahtumissa. Koska asiakasryhmät ovat erilaisia, vierailujen toiminta sovitetaan aina asiakasryhmän mukaisesti. Näin tuetaan sitä, että sekä koira että omistaja nauttivat työstään. Yleensä Hali-Bernit ovat berninpaimenkoiria, mutta toiminnassa on mukana myös muunrotuisia koiria. Työskennellessään Hali-Berni pitää punaista työasua eli fleeceliiviä, jossa lukee Hali-Berni. (Suomen Sveitsinpaimenkoirat – Finlands Sennenhundar ry 2011.)

5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tämän hankkeistetun tutkimuksen tarkoituksena oli luoda uusi toimintamuoto Sateenkaaritaloon, jota voitaisiin jatkaa myös tutkimuksen päättymisen jälkeen. Lupa tutkimuksen toteutukseen saatiin Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen hallitukselta (LIITE 1). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten koirien ulkoilutus voi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta. Tämän pohjalta suunniteltiin koirien ulkoilutustoiminnan toteutuskerrat sekä valittiin käytettävät tutkimusmenetelmät.

5.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli selvittää miten koirien ulkoilutus voi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta. Tutkimusongelma oli suorassa yhteydessä käytäntöön, sillä idea koirien ulkoilutuksesta mielenterveyskuntoutujien kanssa tuli Sateenkaaritalon vastaavalta ohjaajalta Riikka Hautalalta ja Vaasan ammattikorkeakoulun lehtorilta Ahti Nymanilta. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kartoitettiin Tiimituvan ja Sateenkaaritalon toiveita toiminnan suhteen, jonka pohjalta tehtiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Onko toiminta asiakaskokemusten perusteella hyödyllistä toimintaa?
2. Mitkä ovat tarvittavat toimijat tämän kaltaisen toiminnan järjestämiseen?
3. Mitkä ovat tarvittavat resurssit tämän kaltaisen toiminnan järjestämiseen?

Tutkimuskysymyksiä mietittäessä lähtökohtana oli tuottaa sellaista tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää erityisesti Sateenkaaritalon toiminnassa.

5.2 Kohderyhmä ja toiminnasta tiedottaminen

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä oli mielenterveyskuntoutujat. Kohderyhmään kuuluvien osallistujien kanssa lähdettiin ulkoiluttamaan Hali-Bernejä yhdessä koirien omistajien kanssa. Toimintakertoja järjestettiin yhteensä kuusi kertaa. Mukaan lähteneet osallistujat koostuivat sekä Sateenkaaritalon jäsenistä että Tiimituvan asiakkaista.

Tutkimuksen käytännön toteuttamista suunniteltaessa järjestettiin verkostopalaveri (LIITE 2), johon kutsuttiin Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja sekä yksi työntekijä, Tiimituvan vastaava ohjaaja sekä yksi työntekijä ja Hali-Bernien Vaasan seudun toiminnan vetäjä. Verkostopalaverin järjestäminen oli tärkeää muun muassa toimintaan liittyvän sosiaalisen kuntoutuksen kannalta, sillä se auttoi sekä yhteistyökumppaneita että tutkimuksen tekijöitä hahmottamaan toiminnan kokonaissuunnitelman. Palaverissa sovittiin koirien ulkoilutus – toimintaan liittyvistä asioista kuten toimintakertojen toteutusajankohdasta sekä keskusteltiin toiminnalle haettavasta julkisuudesta. Julkisuuden hakemisen osalta päätettiin, että asiasta keskusteltaisiin toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kanssa. Päätös tehtäisiin heidän mielipiteidensä pohjalta. Sovittiin myös, että tulevaisuudessa infotilaisuuksissa sekä toimintakerroilla pyritäisiin käyttämään sekä suomen että ruotsin kieltä. Sateenkaaritalosta sekä Tiimituvalla ilmoitettaisiin arvio osallistujien lukumäärästä ennen toimintakertojen järjestämistä.

Toiminnasta tiedottamiseen panostettiin paljon, jotta mielenterveyskuntoutujien mielenkiinto saataisiin herätettyä ja, että heidät saataisiin innostumaan uudeltaisesta aktiviteetista. Tämä oli tutkimuksen onnistumisen kannalta tärkeä vaihe, koska kohderyhmälle täytyi antaa aikaa totuttautua ajatukseen toiminnasta ja heitä tuli myös muistuttaa sen toteuttamisajankohdasta useaan otteeseen.

Tiedottamisen välineinä käytettiin sekä suomen- että ruotsinkielisiä esitteitä (LIITE 3 ja 4), tiedottamista jäsenkirjeen kautta sekä infotilaisuuksia Sateenkaaritalolla ja Tiimituvalla. Sateenkaaritalolla järjestettiin kolme varsinaista infotilaisuutta, Tiimituvalla kaksi. Infotilaisuuksissa kerrottiin tulevasta toiminnasta ja varattiin aikaa myös mielenterveyskuntoutujien kanssa keskustelemiseen. Yhdellä kerralla paikalle tuotiin myös koira, jonka tarkoituksena oli lisätä heidän mielenkiintoaan toimintaa kohtaan. Myös Sateenkaaritalon ja Tiimituvan työntekijät kannustivat mielenterveyskuntoutujia lähtemään mukaan ulkoiluttamaan koiria. Työntekijöiden kannustuksella olikin tiedottamisessa tärkeä rooli.

5.3 Laadullinen ja määrällinen tutkimus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin sekä kvalitatiivista eli laadullista että kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä ja ymmärtää sitä. Laadullisen aineiston analyysi muistuttaa lähinnä prosessia, jossa palataan aina edellisiin tulkintoihin ja pyritään näin ymmärtämään ilmiötä perusteellisesti. Mielenkiinto keskittyy laadullisessa tutkimuksessa ihmisten luomiin merkityksiin sekä heidän kokemuksiinsa ilmiöstä. (Kananen 2008, 24–25.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on mahdollista edetä tilanteen mukaan ja prosessin eri vaiheissa saatuja tuloksia voidaan käyttää hyödyksi jo toiminnan aikana. Tutkimuksen olettamuksena on, että tutkittavat omaavat tiedon ilmiöstä ja näin ollen ovat tutkimuksen keskiössä. Toisaalta tutkijan on myös tiedettävä tutkittavasta ilmiöstä ja osattava yhdistää teoria käytäntöön. (Kananen 2008, 27–28, 48.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä kuvataan ja tulkitaan tilastojen ja numeroiden avulla. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus eivät poissulje toisiaan, niitä voidaan hyvin käyttää samassa tutkimuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2011.)

5.3.1 Tiedonkeruumenetelmänä toimintatutkimus

Yksi laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä on toimintatutkimus, jossa on oleellista tutkijoiden mukanaolo (Kananen 2008, 83). Toimintatutkimuksen avulla on tarkoitus saada aikaan muutos yhteisössä, jossa tutkimus toteutetaan. Yhteisön jäsenet osallistuvat tutkimusprosessiin ja ovat mukana tuottamassa tietoa. Toimintatutkimus sopii erittäin hyvin sosiaalisen muutoksen aikaansaamiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 243.)

Toimintatutkimuksessa, kuten tässäkin opinnäytetyössä, saatuja tuloksia käytetään useimmiten heti hyväksi toiminnan kehittämiseen. Toimintatutkimus soveltuu

erittäin hyvin esimerkiksi kuntoutuskurssin kehittämiseen, kun mukaan saadaan sekä työntekijät että osallistujat. (Järvikoski & Härkää 2004, 243.) Tässä opinnäytetyössä tutkijoiden kanssa yhteistyössä toimivat juuri nuo osapuolet ja lisäksi myös vapaaehtoisjärjestö Hali-Bernit. Toimintatutkimuksen tarve lähtee usein käytännön tilauksesta, kun jotakin toimintoa halutaan kehittää (Kananen 2008, 83).

5.3.2 Tiedonkeruumenetelminä kysely ja haastattelu

Alkukartoituksen kvantitatiivisena tiedonkeruumenetelmänä päädyttiin käyttämään strukturoitua kyselylomaketta, jolloin kysymyksille oli valmiit vastausvaihtoehdot. Vastaajat saivat ympyröidä yhden tai useamman sopivista vaihtoehdoista. Toiminnan lopussa järjestettiin temahaastattelu, joka toteutettiin ryhmässä.

Alkukartoitus toteutettiin strukturoidun kyselylomakkeen muodossa, jotta saataisiin ytimekäs ja selkeä kuva osallistujien mielipiteistä toimintakertojen suhteen. Vastauksista saatuja tietoja käytettiin apuna toimintakertojen suunnittelussa. Sateenkaaritalon ja Tiimituvan työntekijöiltä kysyttiin mielipidettä kyselylomakkeiden laatimisesta ja käytöstä. Heidän kokemustensa mukaan enimmillään yhden sivun pituisen lomakkeen täyttäminen onnistuisi osallistujilta hyvin. Lisäksi Sateenkaaritalon ja Tiimituvan työntekijöiden kanssa keskusteltaessa todettiin, että lomakkeisiin kirjoitetut valmiit vastausvaihtoehdot olisi kaikkein paras vaihtoehto lomakkeen toteuttamiseen.

Toiminnan lopussa kvalitatiivisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin temahaastattelua. Aluksi tarkoituksena oli tehdä jokaiselle osallistujalle yksilöhaastattelu, mutta lopulta päädyttiin ryhmähaastatteluun. Ryhmähaastattelun käyttöön päädyttiin esimerkiksi Bikva-mallista saatujen tulosten perusteella. Bikva-mallissa tarkoituksena on asiakaslähtöisesti tutkia asiakkaiden mielipiteitä ja kokemuksia eri sosiaalityön alueilla. Mallissa on huomattu, että ryhmähaastattelut toimivat käytännössä paremmin kuin yksilöhaastattelut. Ryhmähaastatteluiden eduksi on todettu se, että haastattelu keskittyy tarkoituksenmukaisempiin aiheisiin, ei esimerkiksi haastattelun kertomukseen

omasta diagnoosistaan. Toisaalta haastateltavat saavat mahdollisuuden kommentoida toistensa ajatuksia, mistä voi syntyä hedelmällistä keskustelua tutkimuksen kannalta. Bikva-mallin kokeilussa on todettu myös, että haastattelut ryhmässä vähentävät haastattelijan miellyttämisen halua, jolloin vastaukset ovat luotettavampia. (Krogstrup 2004.)

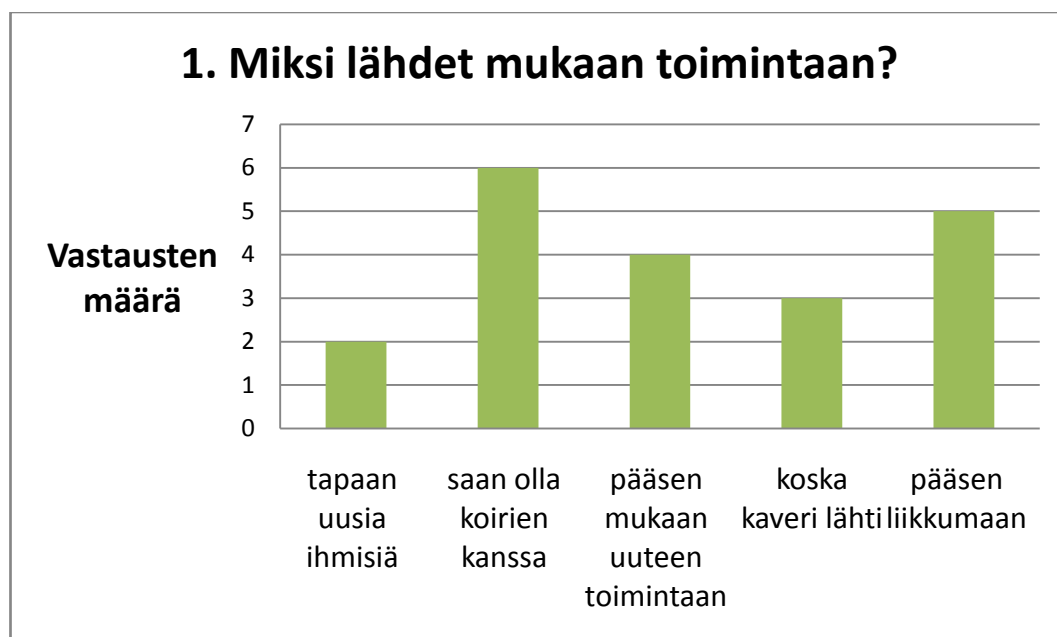
Ryhmähaastattelu nauhoitettiin, litteroitiin ja analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia käyttämällä pyrittiin muodostamaan haastatteluaineistosta tiivistetty ja selkeä kuvaus (Kananen 2008, 94).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TULOKSET

Tutkimuksen toteutus jakautui kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa toimintaan osallistuville teetettiin alkukartoitus kyselylomakkeen muodossa. Toinen osa koostui koirien ulkoilutus kerroista, joita oli yhteensä kuusi. Tutkimuksen kolmannessa osassa toimintaan osallistuneille toteutettiin ryhmähaastattelu.

6.1 Alkukartoitus

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuneet mielenterveyskuntoutujat vastasivat ensimmäisellä tapaamiskerralla strukturoituun alkukartoituskyselyyn (LIITE 5), jolla pyrittiin selvittämään heidän motivaatiotaan koirien ulkoilutustoimintaan. Kyselylomake täytettiin nimettömänä ja osallistujat saivat valita yhden tai useamman annetuista vaihtoehdoista. Kyselylomakkeen täytti kymmenen ihmistä. Saatujen vastausten perusteella tehtiin seuraavat kuviot. Kuvion yläosassa on esitetty kysymys ja palkit kuvaavat vastausten lukumäärää.



Kuvio 2. Toimintaan lähtemisen syyt

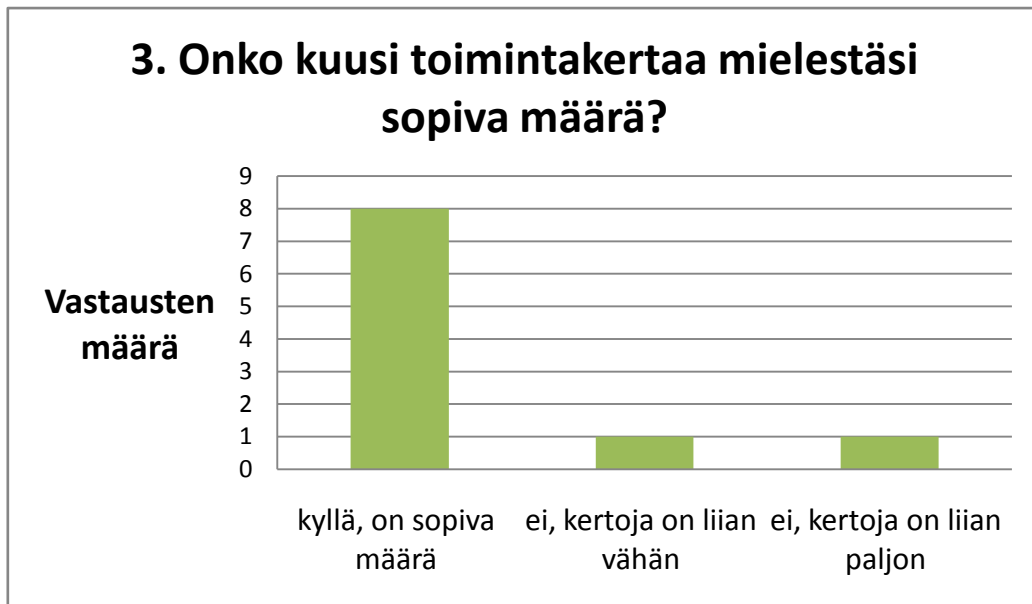
Alkukartoituksesta saadut tulokset olivat yllättäviä. Ensimmäisen kysymyksen ”Miksi lähdet mukaan toimintaan” tuloksen hypoteesina oli, että suurin osa mielenterveyskuntoutujista lähtee mukaan toimintaan, koska kaverikin lähtee tai

koska he haluavat osallistua uuteen toimintaan. Tulokset kuitenkin paljastivat, että koirien läsnäolo toiminnassa oli suurin motivaatio sille, miksi ihmiset halusivat lähteä mukaan. Myös vaihtoehto ”pääsen liikkumaan” oli tulosten mukaan osallistujille tärkeää.



Kuvio 3. Toimintakerroille osallistuminen

Kysymyksestä ”Oletko ajatellut osallistua jokaiselle toimintakerralle” saatu tulos oli myös toisenlainen, kuin oli odotettu. Ohjaajilta saatujen aiempien tietojen mukaan mielenterveyskuntoutujilla oli ollut vaikeuksia sitoutua pitkäaikaiseen toimintaan. Kuitenkin suurin osa vastaajista oli ajatellut osallistua jokaiselle toimintakerralle, mikä oli tutkimuksen toteutumisen kannalta tärkeää.



Kuvio 4. Toimintakertojen määrä

Kysymyksestä ”Onko kuusi toimintakertaa mielestäsi sopiva määrä” saatu tulos vahvasti uskoa siihen, että suunniteltuja toimintakertoja oli ihanteellinen määrä ja tutkimuksen toteutus tulisi suurella todennäköisyydellä onnistumaan. Enemmistö vastaajista oli tuloksen perusteella sitä mieltä, että toimintakertoja oli sopiva määrä. Toimintaa suunniteltaessa yksi huolenaihe olikin juuri se, onko toimintakertoja liikaa ja kuinka mielenterveyskuntoutujat jaksavat osallistua.



Kuvio 5. Toimintakerran kesto

Viimeisestä kysymyksestä ”Mikä olisi sopiva kesto yhdelle toimintakerralle” saadun tuloksen hypoteesina oli, että suurin osa vastaajista valitsisi toimintakerran keston ajaksi 30–45 minuuttia. Oli yllättävää huomata, että kukaan ei ollut valinnut lyhintä aikaa toimintakerran pituudeksi, vaan monet olivat sitä mieltä, että kesto saisi olla 45–60 minuuttia.

6.2 Toimintakertojen toteutus

Toimintakertoja järjestettiin kaiken kaikkiaan kuusi, joista neljällä kerralla käytiin ulkoiluttamassa Hali-Bernejä. Yksittäiselle toimintakerralle osallistui enimmillään 13 henkilöä, pienin osallistujamäärä oli seitsemän henkilöä ja osallistujamäärän keskiarvo kaikilla toimintakertoilla oli noin kymmenen henkilöä.

Ensimmäisellä toimintakerralla järjestettiin infotilaisuus, jossa keskusteltiin koirista ja niiden käsittelystä yhdessä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Osallistujat vastasivat ensimmäisellä kerralla myös alkukartoituskyselyyn.

Toisella toimintakerralla paikalle saapui Hali-Bernien Vaasan seudun vetäjä koiransa kanssa. Tarkoituksena oli, että osallistujat saisivat rauhassa tutustua koiraan turvallisessa ympäristössä, joten kyseinen toimintakerta vietettiin Sateenkaaritalon pihassa. Mielenterveyskuntoutajat osoittivat kiinnostusta koiraa

kohtaan eri tavoin. Osa lähestyi koiraa rohkeasti ja osa katseli sitä kauempaa. Lopulta jokainen osallistuja uskaltautui kuitenkin lähestymään koiraa.

Neljällä seuraavalla kerralla koiria oli paikalla kaksi tai kolme yhdessä omistajiensa kanssa. Näillä kerroilla käytiin kävelyttämässä koiria yhdessä toimintaan osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Osallistujien kanssa keskusteltiin julkisuuden hakemisesta koirien ulkoilutus -toiminnalle. Tähän suhtauduttiin myönteisesti, joten viimeisellä toimintakerralla paikalle kutsuttiin paikallislehti Pohjalaisen toimittaja (LIITE 6). Osallistujien kanssa keskusteltiin etukäteen siitä, että lehtikuviin tai haastatteluun osallistuminen olisi täysin vapaaehtoista. Kaksi koirien ulkoilutus -toiminnassa aktiivisesti mukana ollutta osallistujaa suostuivat toimittajan haastateltaviksi. Heidän lisäksi mukana haastattelussa olivat myös Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja sekä tutkimuksen tekijät.

Koirien ulkoilutuskerrat sujuivat kokonaisuudessaan todella hyvin. Osallistujat olivat innokkaasti mukana toiminnassa ja odottivat aina kovasti seuraavaa ulkoilutuskertaa. Moni osallistujista rohkeni taluttaa koiraa yhdessä koiranomistajan kanssa ja he selvästi nauttivat siitä. Huomattiin, että osallistujat aloittivat aktiivisesti keskustelua niin koiranomistajien, ohjaajien kuin toistensakin kanssa. Koirien ulkoilutus vaikutti helpottavan sosiaalisen kanssakäymisen syntymistä jopa ennestään toisilleen tuntemattomien ihmisten kesken.

Alkukartoituksesta saadut tulokset auttoivat toimintakertojen toteutuksen onnistumisessa, sillä toimintakerrat suunniteltiin pitkälti siitä saatujen tulosten pohjalta. Alkukartoituksen myötä osallistujien mielipiteet voitiin ottaa huomioon toiminnan järjestämisessä, mikä teki toiminnasta asiakaslähtöistä. Näin pystyttiin antamaan mielenterveyskuntoutujille päätäntävaltaa ja luomaan selkeä tapa vaikuttaa tulevaan toimintaan.

6.3 Ryhmähaastattelu

Koirien ulkoilutustoiminnan viimeisellä kerralla järjestettiin ryhmähaastattelu, johon osallistui kymmenen henkilöä. Ryhmä koostui henkilöistä, jotka olivat mukana viimeisellä toimintakerralla. Osa haastateltavista oli ollut mukana toiminnassa jo ensimmäisestä kerrasta lähtien, osa taas oli tullut mukaan kesken toiminnan.

Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastatteluna eli puolistrukturoituna haastatteluna. Sille on tyypillistä, että haastattelu etenee ennalta valittujen teemojen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.) Tässä haastattelussa teemoiksi nousivat seuraavat kysymykset, jotka olivat samalla myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Onko toiminta asiakaskokemusten perusteella hyödyllistä toimintaa?
2. Mitkä ovat tarvittavat toimijat tämän kaltaisen toiminnan järjestämiseen?
3. Mitkä ovat tarvittavat resurssit tämän kaltaisen toiminnan järjestämiseen?

Teemoista johdettiin seuraavat tarkentavat kysymykset, joilla pyrittiin saamaan vastaus tutkimusongelmaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77):

1. Oliko ohjaajien läsnäolo toimintakerroilla tarpeellista?
2. Oliko kävely koirien kanssa mielekäästä?
3. Olivatko koirien omistajat helposti lähestyttäviä?
4. Olivatko koirat toiminnan pääosassa?
5. Oliko toimintakertoja sopiva määrä?
6. Oliko yhden toimintakerran pituus sopiva?
7. Tulisiko toiminnan jatkua tulevaisuudessa?
8. Mikä toiminnassa oli kaikkein antoisinta?
9. Mitkä olivat toiminnan hyödyt osallistujille?
10. Miksi osallistuja oli mukana toimintakerroilla?
11. Miksi osallistuja ei ollut mukana toimintakerroilla?
12. Oliko ajankohta (kellonaika) toiminnalle sopiva?
13. Tulisiko toimintaan jatkossakin sisältyä kävelylenkki koirien kanssa?

Ryhmähaastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi. Litteroidulle aineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jolla tutkimusaineistosta saatiin teoreettinen kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97).

Seuraavassa tutkimusaineistosta on kerätty tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset, jotka on pelkistetty. Pelkistetyt ilmaukset on edelleen ryhmitelty ja yhdistetty alaluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–113.)

Alaluokka	Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Toiminnan jatko toivottavaa	"Mielelläni ku täältä hävis jo kalat ja linnut kuule.."	Kyllä jatkuu, koska Sateenkaaritalossa ei ole eläimiä.
	"Mutta ku mä en sairauden takia voi pitää kuule eläimiä."	Kyllä jatkuu, koska sairauden takia ei voi pitää eläimiä.
	"Se on vaikee pitää eläimiä sairauden takia."	Kyllä jatkuu, koska sairauden takia ei voi pitää eläimiä.
Hyvät puolet koirien ulkoiluttamisessa	"Sai silittää."	Koirien silytys
	"Ja antaa vähän ruokaa niille.."	Makupalojen antaminen koirille
	"Oli mukava halia semmosta isoa koiraa."	Koirien haliminen
	"Ja halia"	Koirien haliminen
	"No kyllä ne oli kivoja koiria. Oli kiva käydä kävelyllä ja.."	Koirat kivoja
Toiminnan hyödyt	"Ja sitte sai ittekki liikuntaa samalla"	Sai liikuntaa
	"Interverooneja eritty, hyvän olon tulla aivoihin"	Tuli hyvä olo
Sytä toimintaan osallistumiselle	"No niin ne koirat oli kiva käydä kävelyllä.."	Koirien kanssa kävely oli kivaa
	".. ja sitte ittekki sai liikuntaa.."	Sai liikuntaa
	"Sai vaihtelua."	Sai vaihtelua
	"Mukavaa on ollu (koirien kanssa)."	Koirien kanssa oleminen mielekästä

Alaluokka	Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Sytä miksi ei osallistu toimintaan	"Mua viime kerran mua vaan väsytti niin että meinasin nukahtaa."	Väsymys
	"Minä menin vissiin -- äidin kanssa."	Henkilökohtaiset menot
	"Me ei tietty Keijon kanssa näistä koiran vierailuista mitään."	Ei tiennyt toiminnasta
	"En mä viittiny."	Ei viitsinyt tulla
	"Mäkin tulin ensimmäisen kerran sattumalta tiäkkö."	Ei muistanut tulla
Ohjaajien mukanaolo edellytys toiminnalle	"Ei olis toiminu (ilman ohjaajia)."	Ohjaajien osallistumisella positiivinen vaikutus
	"Ei olis toiminu niin hyvin, ei ois (ilman ohjaajia)."	Ohjaajien osallistumisella positiivinen vaikutus
	"Ilman teitä ei olis onnistunu."	Ohjaajien osallistumisella positiivinen vaikutus
Koirien mukanaolo edellytys toiminnalle	Yhteen ääneen: "Joo, oli joo (koirat toiminnan pääosassa)."	Koirat pääosassa toiminnassa
Koirien omistajat helposti lähestyttäviä	"Kyllä se oli ystävällinen ja.. Oli mukava jutella."	Koiran omistajan kanssa juttelu
	"Oli mukava ihminen."	Koiran omistaja mukava
Järjestetään aikaa koirien ulkoilutuksen järjestämiseen	"Vähemmän, no enemmän (pitäisi olla koirien ulkoilutuskertoja)."	Enemmän koirien ulkoilutuskertoja
	"Enemmän (pitäisi olla koirien ulkoilutuskertoja)."	Enemmän koirien ulkoilutuskertoja
	"Enemmän (pitäisi olla koirien ulkoilutuskertoja)."	Enemmän koirien ulkoilutuskertoja

Alaluokka	Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Koirien ulkoilutus eri kuntoisille	”Joo mä justiin jaksoin kävellä.”	Jaksoi juuri kävellä (noin 40 minuuttia)
	”Kyllä (lenkit olivat sopivan pituisia).”	Lenkki sopivan mittainen (noin 40 minuuttia)
	”Ja vois vähän pitemmän matkan tehdä.”	Lenkki voisi olla pidempi
	”Hitaammille minä haluan.”	Lenkki voisi olla rauhallisempi
Toiminnan ajankohdaksi klo 13 sopiva	Yhteen ääneen: ”On (ajankohta sopiva).”	Ajankohta oli sopiva
	”Aika on hyvä.”	Ajankohta oli sopiva
	”Mä voin tehdä töitä täällä ja sitten tulla tänne ryhmään – se sopii hyvin.”	Ajankohta oli sopiva
Ulkona kävely oleellista koirien tapaamisessa	”Kävelylenkki (pitäisi sisältyä toimintaan).”	Toimintaan tulisi sisältyä myös kävely ulkona
	”Kävelylenkki (pitäisi sisältyä toimintaan).”	Toimintaan tulisi sisältyä myös kävely ulkona
	”Kävelylenkki (pitäisi sisältyä toimintaan).”	Toimintaan tulisi sisältyä myös kävely ulkona
	”Kävelylenkki (pitäisi sisältyä toimintaan).”	Toimintaan tulisi sisältyä myös kävely ulkona
	”Mä tykkään kun ryhmässä kävellään se on paljon turvallisempaa.”	Ryhmässä kävely mielekästä
	”Se (kävely) on koirille kans parempi mun mielestä.”	Ulkoilu koirillekin parempi

Kuvio 6. Ilmausten luokittelu alaluokkiin

Kuviosta käy ilmi, että koirien ulkoilutustoiminnalle haluttiin tulevaisuudessakin jatkoa. Syy tähän oli muun muassa se, että osallistujat kokivat lemmikin

omistamisen vaikeaksi sairautensa takia. Syitä, miksi toimintaan ei välttämättä osallistuttu jokaisella kerralla, olivat tietämättömyys toiminnasta sekä henkilökohtaiset menot ja syyt.

Positiivisiksi koettuina asioina taulukosta nousi esille erityisesti hellyyden osoittaminen koirille sekä hyvän olon saaminen liikunnasta. Osallistujat toivoivat, että myös jatkossa toimintaan sisältyisi kävelylenkki koirien kanssa. Lenkki olisi heidän mielestään hyvä toteuttaa kuitenkin kahdessa eri ryhmässä, koska osa olisi halunnut tehdä pidemmän lenkin, kun osalle lyhyempikin lenkki olisi ollut riittävä.

Seuraavassa alaluokat on jaoteltu kolmeen eri pääluokkaan. Pääluokkien yhdistävä tekijä on tutkimusongelma.

Yhdistävä luokka	Pääluokka	Alaluokka
Miten koirien ulkoilutus voi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta?	Toiminta on asiakaskokemusten perusteella hyödyllistä toimintaa	Toiminnan jatko toivottavaa
		Hyvät puolet koirien ulkoiluttamisessa
		Toiminnan hyödyt
		Syitä toimintaan osallistumiselle
		Syitä miksi ei osallistu toimintaan
	Tarvittavat toimijat toiminnan järjestämisessä	Ohjaajien mukanaolo edellytys toiminnalle
		Koirien mukanaolo edellytys toiminnalle
		Koirien omistajat helposti lähestyttäviä
	Tarvittavat resurssit toiminnan järjestämisessä	Järjestetään aikaa koirien ulkoilutuksen järjestämiseen
		Koirien ulkoilutus eri kuntoisille
		Toiminnan ajankohdaksi klo 13 sopiva
		Ulkona kävely oleellista koirien tapaamisessa

Kuvio 7. Alaluokkien jaottelu pääluokkiin

Kuviosta käy ilmi, että osallistujat kokivat koirien ulkoilutuksen hyödylliseksi ja löysivät siitä runsaasti itselleen positiivisia asioita.

Toimintaan osallistuneiden mielestä tarvittavat toimijat koirien ulkoilutus -toiminnassa ovat: ohjaajien läsnäolo myös jatkossa, koirien mukana olo sekä helposti lähestyttävät koirien omistajat.

Ajan järjestäminen voidaan tulkita niin, että toiminta saisi pysyvän paikan Sateenkaaritalon tapahtumakalenterista. Osallistujat kokivat kello yhden olevan sopiva ajankohta, jolloin Sateenkaaritalossa muutoinkin on tapana järjestää

erilaisia aktiviteetteja. Tarvittaviksi resursseiksi osallistujat määrittivät myös kävelylenkkien muokkaamisen kaikille sopivaksi sekä ulkoilun yhdistämisen koirien tapaamiseen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tärkeimmät tulokset olivat, että koirien ulkoilutustoiminta on sekä hyödyllistä että mielekästä mielenterveyskuntoutujille. Toiminnan hyöty osallistujille näkyi muun muassa siinä, että se sai heidät liikkumaan, osallistumaan erilaiseen toimintaan ja loi uuden ympäristön sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymiselle. Toiminnan mielekkyys tuli esille osallistujien kokemana hyvänolon tunteena sekä haluna jatkaa toimintaa.

Tutkimustulokset osoittavat myös, että mielenterveyskuntoutujille voidaan luoda uudenlaista toimintaa sosiaalisen kuntoutuksen piirissä. Sosiaalinen kuntoutus voidaan tänä päivänä nähdä kasvavana kuntoutuksen alana. Koirien ulkoilutus sosiaalisen kuntoutuksen muotona voisi toimia myös ennaltaehkäisevänä toimintana, jossa yhdistyy liikunnallisuus sekä sosiaaliset kontaktit ja niiden ylläpitäminen. Nämä tekijät tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kun ihminen voi hyvin, yhteiskunta säästää rahaa muun muassa sosiaali- ja terveydenhuoltokuluissa. Koirien ulkoilutus -toiminta on ennen kaikkea edullista, koska koirat saadaan vapaaehtoistoiminnan kautta ja luonnossa käveleminen on ilmaista. Näiden lisäksi toiminta edellyttää ainoastaan yhden tai kaksi ohjaajaa riippuen ryhmien koosta ja määrästä.

Tutkimusongelmaan, ”Miten koirien ulkoilutus voi toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta?”, saatiin vastaus. Ensinnäkin tarvitaan mielenterveyskuntoutujille toimintaa järjestävä taho, esimerkiksi Sateenkaaritalo, josta saadaan mukaan osallistujat ja ohjaajat. Toiseksi tarvitaan vapaaehtoisjärjestö esimerkiksi Hali-Bernit, josta saadaan koirat ja niiden omistajat. Vaihtoehtona voi olla yksityiset ihmiset kuten talon työntekijät, jotka tuovat omia koiriaan. Kolmanneksi tarvitaan aikaa mielenterveyskuntoutujien motivointiin sekä aikaa toiminnan toteutukseen.

Koirien ulkoilutustoiminnan onnistumiseen vaikutti suuresti Sateenkaaritalon myönteinen ja innostunut asenne. Alusta lähtien Sateenkaaritalon henkilökunta tuki toiminnan järjestämisessä ja heidän tietotaidostaan oli suuri apu tutkimusmenetelmien valinnassa. Toiminnasta pyrittiin saamaan mahdollisimman

asiakaslähtöistä, mutta tuli ottaa huomioon myös heidän kanssaan päivittäin työskentelevien henkilöiden näkökulmia. On tärkeää tietää esimerkiksi, että työntekijöillä on mahdollisuus ja innostusta järjestää toimintaa jatkossa, muuten tarvittavien resurssien selvittäminen olisi ollut hyödytöntä.

Yhteistyön merkitys opinnäytetyössä oli suuri, sillä koirien ulkoilutustoiminnan kokeilu ei olisi onnistunut ilman mukaan lähteneitä Hali-Bernejä. Vapaaehtoistoiminnasta saatavien resurssien hyödyntäminen on kannattavaa, sillä tätä kautta syntyy uusia verkostoja toimijoiden välille. Uusien verkostojen syntyessä saadaan uusia näkökulmia ja ideoita esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamiseen. Toisaalta vastuu kuntoutuksen järjestämisestä ja toteutuksesta tulee aina olla ammattilaisilla. Tällöin pystytään takaamaan toiminnan tavoitteellisuus ja tuloksellisuus sekä turvallisuus.

8 POHDINTA

Tutkimuksen uskottavuuden ja luotettavuuden kannalta on tärkeää pohtia siinä käytettyjä menetelmiä sekä tutkimuksen toteutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Koirien ulkoilutustoiminnan jatkon kannalta on oleellista miettiä tutkimuksen hyödynnettävyyttä tulevaisuudessa ja nostaa esille mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

8.1 Käytettyjen menetelmien soveltuvuus ja luotettavuus

Toimintatutkimuksen käyttö tiedonkeruumenetelmänä soveltui hyvin, sillä tarkoituksena oli kehittää uusi toimintamuoto yhdessä osallistujien kanssa. Tällöin tutkimuksesta saadut tulokset olivat uskottavampia, koska kohderyhmä, jossa toiminta toteutettiin, oli itse mukana sen suunnittelussa.

Alkukartoituksessa tiedonkeruumenetelmänä käytetty strukturoitu kyselylomake soveltui hyvin kohderyhmälle ja vastasi sille asetettuihin vaatimuksiin. Lomakkeeseen valitut kysymykset olivat tarkoituksenmukaisia ja niistä saadut tulokset antoivat toiminnan toteutuksessa tarvittavaa informaatiota. Lomakkeen täyttäminen oli myös mielekästä osallistujille sen lyhyden ja valmiiden vastausvaihtoehtojen ansiosta. Alkukartoituksen vastaukset olivat oletetusti totuudenmukaisia, koska kysely toteutettiin ensimmäisellä toimintakerralla, jolloin vastaajat olivat jo tehneet päätöksen toimintaan osallistumisesta. Tällöin heidän motivaationsa vaikuttaa toiminnan toteutukseen oli suurempi verrattuna siihen, jos kysely olisi toteutettu kaikille Sateenkaaritalossa kävijöille.

Loppuhaastattelussa tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Sen käyttö onnistui hyvin ja siitä saatiin kohtalaisesti informaatiota. Ongelmaksi muodostui kuitenkin suljettujen kysymysten käyttö, mikä supisti aineistoa. Tutkimusaineisto olisi ollut kattavampi, jos haastattelussa olisi käytetty enemmän avoimia kysymyksiä. Näin voidaan olettaa, koska niihin avoimiin kysymyksiin, joita haastattelussa käytettiin, saatiin hyvin vastauksia. Voisi ajatella, että teemahaastattelun käyttö mielenterveyskuntoutujilla olisi vaikeaa johtuen vastaajien sairauksista. Huomasimme kuitenkin, että

teemahaastattelu olisi tiedonkeruumenetelmänä soveltunut loistavasti kohderyhmälle. Kysymykset olisi vain pitänyt suunnitella paremmin ja käyttää ainoastaan avoimia kysymyksiä sekä mahdollisesti testata niiden käyttöä etukäteen.

Pohdittaessa tutkimuksen luotettavuutta, nousee esiin kolme tekijää. Ensimmäinen tekijä oli, että alkukartoituslomakkeen täyttämiseen osallistuneet henkilöt eivät kaikki olleet mukana enää ryhmähaastattelua toteutettaessa. Tutkimus olisi ollut luotettavampi, jos osallistujaryhmä olisi pysynyt samana alusta loppuun. Toinen luotettavuuteen vaikuttanut tekijä oli ryhmähaastattelun kulku, sillä jokainen osallistuja ei vastannut jokaiseen kysymykseen. Tästä johtuen ryhmähaastattelun vastauksista on saattanut jäädä jotain oleellista pois. Kolmas tekijä on vastaajien halu miellyttää haastattelihoita. Miellyttämisenhalua pyrittiin minimoimaan ryhmähaastattelun avulla, mutta haastattelijoiden ollessa tuttuja, saattoi vastaajilta jäädä negatiivisia asioita sanomatta. Toisaalta haastattelijoiden ollessa tuttuja haastattelutilanne oli turvallisempi ja keskustelua syntyi luontevasti.

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusotetta. Molempien tutkimusotteiden käyttö samassa tutkimuksessa oli tarpeellista, sillä näin tutkimuksesta saatiin monipuolinen. Alussa käytetty alkukartoitus oli kaikkein tarkoituksenmukaisinta toteuttaa kvantitatiivisen menetelmän avulla, sillä osallistujilta haluttiin mahdollisimman tarkkaa tietoa tiiviissä muodossa.

8.2 Eettiset kysymykset

Alusta lähtien tiedostimme, että julkisuuden hakeminen koirien ulkoilutustoiminnalle olisi tärkeä eettinen kysymys. Harvat mielenterveyskuntoutujat haluavat antaa kasvonsa sairaudelle, sillä julkisuudessa mielenterveysongelmat esitetään yleensä negatiiviseen sävyyn. Toisaalta yhteistyökumppanina toiminut Sateenkaaritalo oli kiinnostunut median läsnäolosta. Keskustelimme avoimesti koirien ulkoilutustoimintaan osallistuneiden kanssa julkisuuden hakemisesta ja heidän mielipiteitään kuunneltiin. Yhdessä osallistujien kanssa tulimme siihen tulokseen, että tämänkaltainen positiivinen julkisuus olisi tervetullutta ja osa jopa innostui

ajatuksesta. Toisaalta osa ei halunnut esiintyä lehtijutun kuvissa. Lehtijutun tekoon osallistuminen oli viimekädessä jokaisen henkilökohtainen valinta.

Koirien ulkoilutustoimintaan ja siitä tehtävään tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus oli asia, josta keskustelimme osallistujien kanssa. Alussa osallistujia huolesti, voivatko he osallistua, jos eivät tule kaikille toimintakerroille. Selvensimme heille, että toimintaan osallistuminen oli toki toivottavaa, mutta ei pakollista jokaisella kerralla. Toisaalta vapaaehtoisuus aiheutti sen, että alussa lomakkeisiin vastanneet henkilöt eivät olleet samoja kuin lopussa haastatteluun osallistuneet.

Jo toiminnasta kertovissa infotilaisuuksissa kerroimme toiminnan olevan osa opinnäytetyötä, johon sisältyisi alussa kysely ja lopussa haastattelu. Osallistujat olivat siis koko ajan tietoisia toimintaan liittyvästä tutkimuksesta, mikä oli eettisesti tärkeää. Lisäksi kaikki osallistuivat tutkimukseen nimettöminä ja kaikki osallistujiin liittyvä materiaali hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Yksi eettinen näkökulma tutkimuksen toteutuksessa oli koirille allergisten ja astmaa sairastavien henkilöiden huomioon ottaminen. Hali-Bernit eivät tulleet lainkaan Sateenkaaritalon sisätiloihin. Toisaalta näin otimme huomioon myös henkilöt, jotka pelkäsivät tai eivät muuten halunneet lähestyä koiria.

8.3 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksesta saatuja tuloksia hyödynnettiin Sateenkaaritalossa heti tutkimuksen päättymisen jälkeen. Toiminta jatkui kesän 2011 ajan, jolloin Sateenkaaritalon työntekijä toi paikalle kaksi omaa koiraansa. Tarkoituksena on, että Sateenkaaritalon työntekijät neuvottelevat Hali-Bernien Vaasan seudun vetäjän kanssa toiminnan jatkamisesta syksyllä 2011.

Tämän tutkimuksen pohjalta toimintaa voidaan hyödyntää myös muissa mielenterveyskuntoutujien toiminta- ja kuntoutuskeskuksissa. Lemmikkieläinten käyttö osana ihmisten kuntoutusta näyttäisi tuottavan positiivisia tuloksia, joten sitä tulisi hyödyntää huomattavasti enemmän kuntoutuksen kentällä.

Tulevaisuudessa koirien ulkoilutusideaa voitaisiin kehittää edelleen kokeilemalla ulkoiluttaa esimerkiksi koiratarhojen tai yksityisten ihmisten koiria yhdessä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tällöin sosiaalinen kuntoutus korostuisi entisestään, sillä mielenterveyskuntoutajat saisivat enemmän täysin uusia sosiaalisia kontakteja. Koirien ulkoilutuskokeilujen myötä voitaisiin tutkia missä määrin se lisäisi mielenterveyskuntoutujien itsenäisyyttä. Toisaalta voitaisiin tutkia myös ihmisten halukkuutta ja ennakkokäsityksiä lähteä mukaan koirien ulkoilutustoimintaan mielenterveyskuntoutujien kanssa yksityisinä henkilöinä.

LÄHTEET

- Aaltonen, M. 2011. Tiimituvan vastaava ohjaaja. Vaasa. Haastattelu 12.5.2011.
- Beck-Friis, B., Strang, P., Beck-Friis, A. 2007. Hundens betydelse I vården: erfarenheter och praktiska råd. Tukholma. Gothia Förlag.
- Berninpaimenkoira 2011. Koirat.com. Viitattu 27.4.2011. <http://www.koirat.com/rodot/berninpaimenkoira>
- Delta Society 2009 a. History and Founders. Viitattu 31.5.2011. <http://www.deltasociety.org/Page.aspx?pid=386>
- Delta Society 2009 b. Who is Delta Society? Viitattu 31.5.2011. <http://www.deltasociety.org/Page.aspx?pid=659>
- Hautala, R. 2011. Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja. Vaasa. Haastattelu 14.6.2011.
- Hallgren, A. 1991. Ihmisen paras ystävä. Helsinki. Tammi.
- Hinkka, T., Koivisto, J. & Haverinen, R. 2006. Kartoittava kirjallisuuskatsaus sosiaalisen kuntoutuksen työmuodoista ja niiden vaikutuksista. Stakes, Raportteja 12/2006. Helsinki. Viitattu 19.5.2011. <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R12-2006-VERKKO.pdf>
- Holopainen, M. 2004. Kuntoutuja on osa sosiaalista yhteisöä. Erikoistutkija Vappu Karjalainen Stakesista käyttää puheenvuoron kuntoutuksen sosiaalisesta näkökulmasta. Sosiaalivakuutus. Nro. 5/2004, 34–35.
- Jyväskylän yliopisto 2011. Määrällinen tutkimus. Viitattu 21.9.2011. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. 1p. Vantaa. Kirjoittajat ja Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 1995 a. Mitä kuntoutus on? Teoksessa Kuntoutuksen ulottuvuudet, 12–28. Toim. Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen, K., Repo, M. & Wikström, J. Porvoo. WSOY.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 1995 b. Kuntoutuksen seitsemän kehitysaluetta. Teoksessa Kuntoutuksen ulottuvuudet, 49–92. Toim. Suikkanen, A., Härkäpää, K., Järvikoski, A., Kallanranta, T., Piirainen, K., Repo, M. & Wikström, J. Porvoo. WSOY.

- Kampman, L. 2003. Hyvää oloa – lemmikkieläimistä!! Viitattu 24.3.2011.
http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2003/040203_e.htm
- Kananen, J. 2008. KVALI, Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.
- Kempainen, E. 2004. Kuntoutuksen tavoitteet, keinot ja oikeusluonne. Teoksessa Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen, 71–80. Toim. Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. Helsinki. Stakes.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 1.p. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Kihlström-Lehtonen, H. 2009. Minä ja koirani; Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Toimintaterapian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.3.2011.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1
- Koiratutkimusta –sivusto 2010. Viitattu 31.5.2011.
<http://www.koiratutkimusta.net/index.html>
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki. Edita Prima Oy.
- Krogstrup, H.K. 2004. Asiakaslähtöinen arviointi Bikva-malli. Hyvät käytännöt –menetelmäkäsikirja. FinSoc Arviointiraportteja 1/2004 Stakes. Helsinki. Viitattu 28.5.2011. <http://www.sosiaaliportti.fi/File/8579b014-b4a9-4ddd-8f14-1a40136f2b2f/bikva.pdf>
- L 14.12. 1990/1116. Mielenterveyslaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 13.4.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Lohjan seudun mielenterveysseura ry 2009. Tukikoirahanke. Viitattu 13.4.2011. <http://www.lsmts.fi/tukikoirahanke.html>
- McNicholas, J. & Collis, G.M. 2000. Dogs as catalysts for social interactions: robustness of the effect. Anthrozoology. Research in Human-Animal Interaction. Viitattu 13.4.2011.
http://www.anthrozoology.org/dogs_as_catalysts_for_social_interactions_robustness_of_the_effect
- Mujunen, S. 2008. Entinen karjakoira berni on suosittu kaverikoira. Koiramme. Nro 7-8/2008, 28-36.
- Riikonen, E. & Järvikoski, A. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kuntoutus, 162–172. Toim. Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. Helsinki. Duodecim.

Salonen, K. 2011. Tukikoirasta hyvinvointia. Mielenterveys. Nro 1/2011, 44–45.

Sateenkaaritalon laatukäsikirja 2009. Sateenkaaritalon perehdytyskansio. Julkaisematon. Sateenkaaritalo.

Savukoski, M. & Kauramäki, P. 2004. Nuoren sosiaalinen tukeminen omalle ammatilliselle uralle. Teoksessa Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen, 123–136. Toim. Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. Helsinki. Stakes.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön toimintasuunnitelma vuodelle 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:2. Helsinki. Viitattu 18.5.2011. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-10959.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä. Sosiaali- ja terveystyö. Viitattu 16.5.2011. http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveystyö/sosiaalipalvelut/kuntoutus

Suomen Sveitsinpaimenkoirat – Finlands Sennenhundar ry 2011. Hali-Bernit Viitattu 8.3.2011. <http://sennenkoirat.net/site/halibernit>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen työsuojelun toimintaohjelma 2009. Sateenkaaritalon perehdytyskansio. Julkaisematon. Sateenkaaritalo.

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistys 2007 a. Sateenkaaritalon toiminta-ajatus. Viitattu 17.4.2011. <http://www.vaasansospsyk.fi/index.php?id=57>

Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistys 2007 b. Tiimitupa. Viitattu 17.4.2011. <http://www.vaasansospsyk.fi/index.php?id=71>

Vilkkumaa, I. 2004. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Kuntoutus kanssamme: ihmisen toimijuuden tukeminen, 71–80. Toim. Vappu Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. Helsinki. Stakes.

Yhteiskunnallisen ja kulttuurisen eläintutkimuksen seura ry. Seura. Viitattu 31.5.2011. <http://elaintutkimus.edublogs.org/>



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
 VASA YRKESHÖGSKOLA
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

OPISKELIJAN TIEDOT:		
Opinnäytetyön tekijä(t): Anna-Leena Konttinen ja Jenny Kiviniemi	Opiskelijanumero: Konttinen: e0800582 Kiviniemi:e0800592	Koulutusohjelma: Sosionomi
Osoite: Konttinen: Kiviniemi:	Puhelinnumero: Konttinen: Kiviniemi:	Sähköposti:
TUTKIMUKSEN KOHDEORGANISAATION TIEDOT:		
Organisaation nimi ja tulosyksikkö: Vaasan seudun sosiaalipsykiatrinen yhdistys, Sateenkaaritalo ja Tiimitupa Yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelin: Riikka Hautala, riikka.hautala@vaasansospsyk.fi, puh: (06) 319 1712 Mahdollisen työelämäohjaajan nimi, sähköposti, puhelin:		
OPINNÄYTETYÖN TIEDOT:		
Opinnäytetyön nimi: Koirien ulkoilutus osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta		
Opinnäytetyötutkimuksen tarkoitus: Tarkoituksena on selvittää voiko koirien ulkoiluttaminen toimia osana mielenterveyskuntoutujien sosiaalista kuntoutusta		
Opinnäytetyön ohjaajan nimi, sähköposti, puhelin: Ann-Sophie Blomqvist, Ann-Sophie.Blomqvist@puv.fi, GSM +358 40 011 3949 Puhelin: +358 207 663 509		

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA
 Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002
 info@puv.fi, www.puv.fi
 Y-tunnus 2267669-3



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuut

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Vaasan ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta sopimuksen mukaan. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana käyttöön saamansa luottamuksellisen aineiston opinnäytetyön valmistuttua tai kun osapuolet yhdessä sopien toteavat, ettei yhteistyöedellytyksiä työn loppuunsaattamiseksi ole.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA
Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002
info@puv.fi, www.puv.fi
Y-tunnus 2267669-3



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
 VASA YRKESHÖGSKOLA
 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Oikeudet tuloksiin

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin ja muuhun aineistoon kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettävää tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava siten, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Opinnäytetyön kirjallinen osa voidaan julkaista myös Theseus -tietokannassa Internetissä.

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja, ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Opinnäytetyön kustannukset

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä keskenään. Pääsääntöisesti Vaasan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Päiväys: 7.4. Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Amalena Kerttunen & J...

Liitteet: Tutkimussuunnitelma liitteineen

Tutkimuslupa opinnäytetyötä varten

- Myönnetty anomuksen mukaan
 Hylätty
 Myönnetään seuraavin korjauksin
- Kohdeorganisaation nimi SAA esiintyä opinnäytetyössä
 Kohdeorganisaation nimi EI SAA esiintyä opinnäytetyössä

Päiväys 11.4.2011
 Allekirjoitus M. Kivirinta
 Nimen selvennys M. KIVIRINTA

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Wolffintie 30, 65200 VAASA
 Puh. 020 766 3300, faksi (06) 326 3002
 info@puv.fi, www.puv.fi
 Y-tunnus 2267669-3

VERKOSTOPALAVERIN PÖYTÄKIRJA

Koirien ulkoilutus mielenterveyskuntoutujien kanssa

Päivämäärä ja aika 18.4.2011 klo 14

Paikka Sateenkaaritalo, Koulukatu 51 b, 65100 Vaasa

Läsnä Anna-Leena Kontiainen, puheenjohtaja

Jenny Kiviniemi, sihteeri

Marita Hanka, Hali-Bernien vetäjä Vaasan seudulla

Riikka Hautala, Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja

Marjo Nordström, Sateenkaaritalon ohjaaja

Marika Aaltonen, Tiimituvan vastaava ohjaaja

Kaisa Soinila, Tiimituvan ohjaaja

Jenni Suojanen, Tiimituvan harjoittelija

Kokouksen avaus

Kokouksen avasi Anna-Leena Kontiainen klo 14.10

Kokouksen järjestäytyminen

Virkailijat valittiin seuraavasti:

Puheenjohtaja Anna-Leena Kontiainen

Sihteeri Jenny Kiviniemi

Pöytäkirjan tarkastajat Riikka Hautala

Marika Aaltonen

Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen

Todettiin kokous lailliseksi ja päätösvaltaiseksi

Esityslistan hyväksyminen

Esityslista hyväksyttiin ilman muutoksia.

Toimintakertojen ajankohdasta sopiminen

Toimintakerrat järjestetään 12.5., 19.5., 26.5., 9.6., 14.6. ja 16.6. Jokainen kerta alkaa klo 13 Sateenkaaritalolta.

1. Hali-Bernien tutustumiskäynti

Hali-Bernit tulevat Sateenkaaritalon sisäpihalle 19.5.2011 tutustumaan. Jäsenet voivat rapsutella tai vaikka vain katsella koiria.

2. Päätetään haetaanko toiminnalle julkisuutta. Jos haetaan, niin miten.

Asiasta ei varsinaisesti päätetty vielä, julkisuuden hakemisesta toiminnalle kysytään vielä toimintaan osallistujilta itseltään. Julkisuuden hyviä ja huonoja puolia pohdittiin, ja näkökulma mahdollisella lehtijutulla voisi olla yhteistyö Vaasan ammattikorkeakoulun ja Vaasanseudun sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen sekä Hali-Bernien välillä. Lehdessä ei julkaistaisi kenenkään kasvoja, ellei joku osallistujista sitä nimenomaan halua. Asiasta keskustellaan siis edelleen jatkossa.

3. Muut esille tulleet asiat

Sateenkaaritalon ja Tiimituvan edustajat ehdottivat, että markkinoinnissa ja toteutuksessa olisi hyvä käyttää myös ruotsin kieltä. Tämä toteutetaan ja infolehtisten tekeminen myös ruotsiksi aloitetaan heti ja pyritään pitämään kaikki toimintaan liittyvä suomeksi ja ruotsiksi.

Infolehtisen ulkoasu ja sisältö: Hali-Bernien edustaja Marita Hanka ehdotti, että infolehtisessä olevassa koiran kuvassa olisi hyvä koiralla olla Hali-Bernin tunnusmerkkinä punainen liivi. Kuva vaihdetaan Hali-Bernien nettisivuilla olevaan kuvaan, jossa koiralla liivi. Osallistujille näytetään myös kuvaa, jossa Berninpaimenkoira on ihmisen kanssa, jotta koiran mittasuhteet on helpompi hahmottaa

Ensimmäisellä toimintakerralla otetaan puheeksi myös miten koiria lähestytään ja mietitään yleisesti miten suhtautua koiriin.

Tieto osallistujamäärästä ennakkoon: Tiimituvalla kysellään osallistujia he ilmoittavat arvion Anna-Leenalle ja Jennylle ennen ensimmäistä toimintakertaa. Sateenkaaritalolle laitetaan lista, johon osallistujat voivat laittaa nimensä 9.5.2011 mennessä. Arvio määrästä ilmoitetaan Anna-Leenan tai Jennyn toimesta Hali-Bernien edustajalle viimeistään 12.5.2011.

Mahdollisuuksien mukaan Sateenkaaritalolta ja/tai Tiimituvalta mukaan ulkoilukerroille tulee myös ohjaaja.

4. Kokouksen päättäminen

Puheenjohtaja päätti kokouksen kello 15.15.

Vaasa 21.4.2011

Anna-Leena Kontiainen

puheenjohtaja

Jenny Kiviniemi

sihteeri

Olemme tarkastaneet tämän pöytäkirjan ja todenneet sen kokouksen kulkua vastaavaksi.

Vaasa 19.5.2011

Riikka Hautala

pöytäkirjan tarkastaja

Marika Aaltonen

pöytäkirjan tarkastaja



Hali-Bernit ovat koiria, jotka rakastavat halaamista ja rapsutusta. Hali-Bernit käyvät ilahduttamassa kaiken ikäisiä ihmisiä erilaisissa paikoissa ja tapahtumissa.

LÄHDE MUKAAN ULKOILUTTAMAAN KOIRIA!

Tänä keväänä sinulla on loistava tilaisuus lähteä ulkoiluttamaan hyvällä porukalla suloisia Hali-Bernejä!

Toimintakerrat Sateenkaaritalolla seuraavasti:

- 12.5. klo 13 Alkuinfoa koirista + kahvit
- 19.5. klo13 Tutustuminen Hali-Berneihin + kahvit
- 26.5. klo13 Koirien ulkoilutusta + kahvit
- 9.6. klo13 Koirien ulkoilutusta + kahvit
- 14.6. klo13 Koirien ulkoilutusta + kahvit
- 16.6. klo 13 Koirien ulkoilutusta, viimeisen kerran kunniaksi kermakakkukahvit!

Lämpimästi tervetuloa!
Anna-Leena ja Jenny



Hali-Berns är hundar som älskar att bli kramade, klappade och smekta. Hali-Berns är med olika evenemang och olika ställen och glädjer människor i olika åldrar.

KOM MED OCH RASTA HUNDAR!

Nu i vår har du en ypperlig möjlighet att rasta söta Hali-Berns i bra sällska!

Verksamhet och hundrastning ordnas på Regnbågshuset:

- 12.5. kl. 13 Information om hundar + kaffe
- 19.5. kl. 13 Man får bekanta sig med Hali-Berns + kaffe
- 26.5. kl. 13 Hundrastning och promenad + kaffe
- 9.6. kl. 13 Hundrastning och promenad + kaffe
- 14.6. kl. 13 Hundrastning och promenad + kaffe
- 16.6. kl.13 Hundrastning och promenad, vårens sista träff och kaffe & gräddtårta!

Hjärtligt välkomna!
Anna-Leena och Jenny

ALKUKARTOITUS KOSKIEN KOIRIEN ULKOILUTUSTA**Ympyröi yksi tai useampi vaihtoehto****1. Miksi lähdet mukaan toimintaan?**

- a) tapaan uusia ihmisiä
- b) saan olla koirien kanssa
- c) pääsen mukaan uuteen toimintaan
- d) koska kaveri lähti
- e) pääsen liikkumaan

2. Oletko ajatellut osallistua jokaiselle toimintakerralle?

- a) kyllä
- b) en

3. Onko kuusi (6) toimintakertaa mielestäsi sopiva määrä?

- a) kyllä, on sopiva määrä
- b) ei, kertoja on liian vähän
- c) ei, kertoja on liian paljon

4. Mikä olisi sopiva kesto yhdelle toimintakerralle? (sisältäen koirien ulkoilutuksen ja kahvittelun)

- a) 30 min
- b) 45 min
- c) 60 mi
- d) 75 min

KIITOS!

Pohjalainen 17.6.2011



Marita Hanka nauttii Topi-koiran tempuja etualalla. Ulkoilu ja hyvä mieli yhdistyvät koirien ulkoilutuksessa. KUVA: HENRI KOSKINEN

Ilo on irti, kun Topi ja Alma saapuvat!

EMILIA RODRIGUEZ

VAASA Koirat ottavat vastaan ihmisen sellaisena kuin hän on.

Mielenterveyskuntoutuksen päivä- ja työtoiminnan keskuksen Sateenkaaritalon työntekijät ovat huomanneet koirien vaikuttavan positiivisesti jäseniin.

Sateenkaaritalon jäsenet nauttivat koirien ulkoiluttamisesta torstaina.

Koirat eivät tuomitse ihmistä. Kokemukseni mukaan omistajansa oloissaan viihtyvä ja hiljainen ihminen rupeaa helposti juttelemaan koirien kanssa, kertoo Topi-koiran omistaja **Marita Hanka** Vaasan seudun Bernisteistä.

Sateenkaaritalon jäsenille Hall-Berni-koirien ulkoilut-

taminen on yksi arjen pienistä, mutta tärkeistä hetkistä. Hall-Bernit ovat koiria, jotka tekevät tervehdyksikäyntejä erilaisiin paikkoihin. Berninpaimenkoirat Alma ja Topi ovat odotettuja vieraita vapaaehtoisten omistajien kanssa.

Kultainennoutaja "Kultina" ei tällä kertaa päässyt paikalle.

"Iina on minun lempparini! Se on niin rauhallinen ja mukava. Tykkään kuljettaa sitä. Kyselen usein omistajilta koirista ylipäänsä, sillä heillä on paljon tietoa, iloitsee Sateenkaaritalon jäsen **Tuomas Tapanainen**.

- Ja täällä saa kahvia ja keksekin! hän riemuitsee.

Koiran ulkoilutus-kokeilussa mukana oleva kesätyöntekijä **Anna-Leena Kontiainen** ker-

too, että projektissa olevat koirat ovat tarkoituksella eri luontoisia. Almaa ja Topia luonnehditaan viltteiksi hurjapäiksi.

- Koirat edistävät jäseniämme sostaalista vuoroaikutusta. Koirat ovat etukäteen testattuja, joten heidän ulkoiluttamisensa on kaikille turvallista.

Kokeilu on osa Kontiaisen ja **Jenny Kiviniemen** opinnäytetyötä. He tutkivat, miten koirien ulkoilutus voi toimia osana sosiaalista kuntoutusta.

Torstaina jäsenet pääsivät seitsemännen kerran virkistytymään koirien kanssa.

- Olemme havainneet koirilla olevan innostava vaikutus jäseniin. Tällaiselle toiminnalle on suuri tarve, pohtii Kiviniemi.

Kontiainen ja Kiviniemi ker-

toivat, että he odottivat noin viiden jäsenen osallistumista koiran ulkoilutus-kokeiluun ensimmäisellä kerralla.

- Koirien saapuessa paikalle on niitä tullut katsomaan kuitenkin aina noin kymmenen jäsentä. Koiria silteilläään ja niille jututellaan. Sen jälkeen kävelylenkille voivat lähteä kaikki halukkaat.

- Osa jäsenistä sanoi aluksi pelkäävänsä koiria. Kaikki ennakkoluulot sulivat kuitenkin karvaturrien edessä.

Sateenkaaritalon vastaava ohjaaja **Riikka Hautala** tähdentää, että diagnoosit ja keskustelupiirit eivät ole keskeisiä Sateenkaaritalossa ja kokeilussa. Toiminta on jäsenlähtöistä, ja se luodaan konkreettisen tekemisen ja yhdessäolon kautta. - Jäsenillä on voinut olla eri-

laisia kolhuja elämänsä aikana. He saavat uusia kokemuksia koirien kanssa, Hautala mieltii.

Torstain ulkoilu oli viimeinen kerta Kontiaisen ja Kiviniemen opinnäytetyön puolella.

- Hahuaisin nähdä ja ulkoiluttaa koiria vielä jatkossakin, toivoi jäsen **Pasi Hampori**.

Hän on ollut Tapanaisen kanssa ulkoiluttamassa koiria aina, kun tilaisuus on tullut.

Kontiainen mukaan syksyllä toiminnan pitäisi jatkua. Hall-Bernit käyvät kerran kuukaudessa jatkossa.

- Niin paljon ioa tämä on tuonut jäsenille, että toimintaa kannattaa jatkaa. Aion tuoda omatkin koirani tänne, iloitsee koirien ystäväksi tunnustautuvana Kontiainen.