

**LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISTEN MENETELMIEN VAIKUTUKSIA
ELÄIMISTÄ ELINVOIMAA RY:N ASIAKKAIDEN HYVINVOINTIIN JA
ELÄMÄNHALLINTAAN**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Syksy 2020

Mila Lähteenmäki

Tekijä	Mila Lähteenmäki	Vuosi 2020
Työn nimi	Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksia Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänhallintaan	
Ohjaaja	Saija Karevaara	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa. Aihe nousi kiinnostuksesta lisätä tietämystä luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä ja edistää niiden käytön yleistymistä sosiaalialalla. Opinnäytetyön tilaaja Eläimistä elinvoimaa ry tuottaa kuntoutusta, eläinavusteista terapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa Janakkalassa.

Tietoperustassa tarkasteltiin kuntoutusta ja Green Carea sosiaalialan näkökulmasta. Lisäksi määriteltiin käsitteet hyvinvointi ja elämänhallinta. Tutkimuksellinen opinnäytetyö oli luonteeltaan laadullinen tutkimus, ja siinä hyödynnettiin narratiivisuutta. Aineiston hankinnassa käytettiin teemahaastattelua ja aineiston analysoinnissa teemoittelua sekä juonianalyysia. Tutkimustulokset esitettiin aineiston pohjalta kootun mallikertomuksen muodossa.

Tutkimustulosten perusteella luonto- ja eläinavusteisilla menetelmillä on ollut positiivisia vaikutuksia Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Asiakkaiden arjen kuvailuissa ennen toimintaan osallistumista ja sen jälkeen on selkeä kontrasti. Tutkimustulosten mukaan luonto- ja eläinavusteinen toiminta vastaa monenlaisiin tarpeisiin, sillä se tarjoaa esimerkiksi niin sosiaalisia taitoja vahvistavia kuin virkistäviä kokemuksia.

Avainsanat kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, green care, hyvinvointi, elämänhallinta

Sivut 34 sivua ja liitteitä 4 sivua

Author	Mila Lähteenmäki	Year 2020
Subject	The effects of nature and animal assisted interventions on wellbeing and life management of clients of Eläimistä elinvoimaa ry	
Supervisor	Saija Karevaara	

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to examine the experienced effects of nature and animal assisted interventions on the wellbeing and life management of clients of Eläimistä elinvoimaa ry. The subject emerged from the will to enhance the knowledge of nature and animal assisted interventions and to promote their use in social care. The commissioner of this thesis, Eläimistä elinvoimaa ry, provides rehabilitation, animal assisted therapy and equine-assisted social pedagogical activities in Janakkala.

The theoretical framework deals with rehabilitation and Green Care from the perspective of social care. In addition, the concepts of wellbeing and life management are defined. This research-based thesis was made using qualitative research methods and a narrative approach. The data were collected using focused interviews and the methods used in analysing were thematizing and narrative analysis. The results are presented as a story that is based on the collected data.

According to the results, nature and animal assisted interventions have had positive effects on the wellbeing and life management of clients of Eläimistä elinvoimaa ry. There is a clear contrast between the clients' descriptions of their everyday life before and after participating in the activities. The results show that nature and animal assisted interventions meet a variety of needs because they can for example strengthen social skills and provide refreshing experiences.

Keywords rehabilitative work, social rehabilitation, green care, wellbeing, life management

Pages 34 pages and appendices 4 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	3
2.1	Tilaaajana Eläimistä elinvoimaa ry	3
2.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	4
2.3	Aiemmat tutkimukset aiheesta	5
3	Kuntoutus, Green Care, hyvinvointi ja elämänhallinta	8
3.1	Kuntoutus sosiaalialan näkökulmasta	8
3.1.1	Kuntouttava työtoiminta	8
3.1.2	Sosiaalinen kuntoutus	9
3.2	Green Care kuntoutuksen näkökulmasta	9
3.2.1	Green Care käsitteenä	10
3.2.2	Ekopsykologia käsitteenä	11
3.2.3	Luontoavusteinen toiminta	11
3.2.4	Eläinavusteinen toiminta	13
3.3	Hyvinvointi käsitteenä	14
3.4	Elämänhallinta käsitteenä	14
4	Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus	15
4.1	Laadullinen tutkimus ja narratiivisuus	16
4.2	Aineiston hankinta teemahaastatteluilla	17
4.3	Haastattelujen toteutus	18
4.4	Aineiston analyysi	19
4.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
5	Tutkimustulokset ja johtopäätökset	22
5.1	Aineiston pohjalta koottu mallikertomus	22
5.2	Johtopäätökset	27
6	Pohdinta	30
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1	Suostumuslomake
Liite 2	Infokirje
Liite 3	Haastattelurunko

1 Johdanto

Neljännes suomalaisista kokee luontosuhteensa kehittyneen myönteisesti koronakevään aikana. Suurin osa on viettänyt enemmän aikaa luonnossa ja myös luonnon ja luontokohteiden arvostus on kasvanut. Suomalaiset ovat keskimäärin vahvasti sitä mieltä, että luonnon arvoa ei voi mitata rahassa ja että luonto lisää ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. (Suomen ympäristökeskus SYKE, 2020)

Elämme aikaa, jolloin ihmisen koetaan irtautuneen luonnosta. Sillä arvioidaan olevan vaikutusta moniin ihmiskunnan ongelmiin, koska ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Luontoyhteyttä voidaan eheyttää vahvistamalla luontosuhdetta, johon vaikuttavat luontokokemukset ja elinympäristö. (Children & Nature Network & #NatureForAll, 2018, ss. 41, 42; Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 4; Salonen, 2005, ss. 25—30) COVID-19-pandemian aikana suomalaisten luonnossa liikkuminen ja luonnon arvostaminen on kuitenkin lisääntynyt, kuten Suomen ympäristökeskus SYKE (2020) tiedottaa kesällä 2020 tehdyn tutkimuksen pohjalta. Tämä on suoraan yhteydessä suomalaisten luontosuhteen vahvistumiseen.

Kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksista ja sen hyödyntämisestä niiden saavuttamiseksi on kasvanut viime vuosikymmeninä. Luontoon liittyvän toiminnan vaikutuksista on vahvaa näyttöä niin suomalaisissa kuin ulkomaalaisissa tutkimuksissa. (Salovuori, 2020, s. 3) Luontolähtöisyydellä on saatu lupaavia tuloksia erilaisissa sosiaalialan palveluissa, kuten kuntoutuksessa. Stressistä palautuminen, verenpaineen lasku, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen ovat esimerkkejä menetelmien positiivisista vaikutuksista. Luontolähtöisten menetelmien käyttö sosiaali- ja terveysalalla koetaan kustannustehokkaaksi ja sen lisäämistä kannatetaan. (Lonkila, 2016, s. 2)

Opinnäytetyön aiheen valintaan johti oma luontosuhteeni. Jo lapsuus- ja nuoruusiässä olen kokenut luonnon keskellä asumisen, luonnossa kulkemisen ja eläimistä huolehtimisen mieltä tasapainottavana. Aikuisiällä eri kaupungeissa asuessani olen huomannut asuinympäristön selkeät vaikutukset hyvinvointiin. Syventääkseni havaintoihin perustuvaa tietämystäni teoreettisesti, suoritin keväällä 2018 Green Care -perusopinnot Karelian

ammattikorkeakoulun verkko-opintoina. Tämän jälkeen heräsi kiinnostus lisätä tietämystä luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä ja niiden käytön edistämisestä sosiaalialalla opinnäytetyön muodossa.

Opinnäytetyön tavoitteet nousivat opinnäytetyön tilaajan – kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta tuottavan Eläimistä elinvoimaa ry:n – kanssa yhteisestä kiinnostuksesta lisätä tietämystä aiheesta ja yhdistyksen tarpeesta saada tutkimustietoa omasta toiminnastaan. Tavoitteena on tuottaa niin yhdistyksen toimintaan kohdistunutta kuin yleistä tutkimustietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa. Tutkimuskysymykseen ”Miten Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaat kokevat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa?” vastaamiseksi hankittiin aineisto käyttäen yksilöhaastatteluina toteutettua temahaastattelua. Niin aineiston hankinnassa kuin sen analyysissä on hyödynnetty narratiivisuutta. Tutkimustulokset esitetään mallikertomuksen muodossa.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

”Tutkimusraportti alkaa perinteisesti viittauksilla aikaisempiin tutkimuksiin ja rakentaa sitten niiden sekä rajatun tutkimusmateriaalin pohjalta uuden tarinan uudesta näkökulmasta” (Heikkinen, 2018, s. 179). Tässä luvussa taustoitan opinnäytetyössäni toteutettua tutkimusta esittelemällä ensimmäiseksi opinnäytetyön tilaajan, opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen sekä aiemmat tutkimukset aiheesta. Nämä opinnäytetyön lähtökohdat muodostavat yhdessä siihen liittyviä keskeisiä käsitteitä määrittelevän luvun kolme kanssa tutkimuksen näkökulman, jonka pohjalta tutkimustuloksia esittelevän luvun viisi tarina on rakennettu.

2.1 Tilaajana Eläimistä elinvoimaa ry

Eläimistä elinvoimaa ry valikoitui opinnäytetyön tilaajaksi suorittaessani sosionomiopintoihini kuulunutta työharjoittelua keväällä 2020 Hämeenlinnan sosiaalisen tuen palveluissa. Alun perin suunnitelmani oli tiedustella Green Care Finland ry:n verkkosivuilta löytyvistä Green Care -palveluntuottajista tilaajaa opinnäytetyölleni, mutta kuullessani harjoitteluni aikana tästä luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyödyntävästä yhdistyksestä, päätin ottaa yhteyttä ensin heihin. Vuonna 2013 perustettu Eläimistä elinvoimaa ry on yksi Hämeenlinnan kaupungin kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta järjestävistä palveluntarjoajista (Vaana, n.d.). Toukokuussa 2020 soitin toiminnan järjestäjälle, sosionomi Tuula Ylanderille, joka kiinnostui heti yhteistyöstä. Kävimme puhelimesta aihekeskustelun, jonka jälkeen jo palautin opinnäytetyön aihekuvauksen ja sain opinnäytetyön ohjaajani.

Eläimistä elinvoimaa ry tuottaa kuntoutusta, eläinavusteista terapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa kotieläintila Kirmauksessa Janakkalassa. Hämeenlinnan sosiaalisen tuen palveluista ohjautuvat asiakkaat ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, joiden taustalla on syrjäytyneisyyttä ja pitkäaikaistyöttömyyttä eli yli vuoden kestänyttä työttömyyttä (Tilastokeskus, n.d.). Yhdistyksen ryhmätoiminta koostuu monipuolisista kotieläintilan toimintaan liittyvistä tehtävistä. Ryhmä huolehtii toimintaan koulutetuista tilan eläimistä: hevosista, kanoista, kukoista, kissoista, koirasta, minipossuista ja vuohista (ks. Kuva 1).

Kuva 1 Kotieläintilan vanhin vuohi Sakke



Opinnäytetyöprosessin aikana käynnissä olleen COVID-19-pandemian takia toimintaa voitiin järjestää poikkeuksellisesti vain kolmena päivänä viikossa normaalin viiden päivän sijaan, jolloin välipäivät käytettiin desinfiointiin. Yhdistyksellä on käytössään tila-auto, jolla pystytään tarjoamaan kyyti useille osallistujille, mutta pandemian aikaan myös matkustajamäärää rajoitettiin. Opinnäytetyön ajankohtana toimintaan osallistui kuusi asiakasta. Toiminnan tavoitteena on parantaa asiakkaiden elämänhallintaa, edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tuottaessaan kuntouttavaa työtoimintaa Forssan pitkäaikaistyöttömille yhdistys valittiin vuoden 2017 kuntouttavan työtoiminnan yhteistyökumppaniksi. (Eläimistä elinvoimaa ry, n.d.) Yhdistys aloitti Janakkalassa tammikuussa 2019.

2.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa. Aihe nousi opinnäytetyön tilaajan kanssa yhteisestä kiinnostuksesta lisätä tietämystä luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä ja edistää niiden käytön yleistymistä sosiaalialalla. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa niin

yhdistyksen toimintaan kohdistunutta kuin yleistä tutkimustietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä. Tilaajan suunnitelmissa on kehittää ohjaus- tai valmennusmallia asiakkaiden jatkokoulutuksen suunnitteluun, joten toiveena on saada opinnäytetyön tutkimustuloksista materiaalia siihen. Yhdistys voi käyttää tutkimustuloksia myös avustusten hakemisen tukena.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muodostui: ”Miten Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaat kokevat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämäntilanteensa?”

2.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Seuraavaksi esiteltävät aiemmat tutkimukset aiheesta muodostavat opinnäytetyön tietoperustan yhdessä luvussa kolme tarkasteltavien opinnäytetyön keskeisten käsitteiden kanssa. Opinnäytetyössä esiteltäviksi valikoitui neljä tutkimusta, joista kolme on suomalaisia ja yksi englantilainen.

Kirsi-Marja Lonkilan (2016) koostama julkaisu ”Luontolähtöisellä toiminnalla uusia ratkaisuja sote-palveluihin” on koottu maaseutupolitiikan ekosysteemipalvelut -verkoston, GreenCareLab-hankkeen, Ympäristötiedon foorumin sekä valtakunnallisen GreenCare-koordinaatiohankkeen järjestämän ”Sote-palveluita luonnosta” -retken aikana esitettyjen puheenvuorojen pohjalta. Tutkija- ja asiantuntijapuheenvuoroja ovat esittäneet professori Liisa Tyrväinen Luonnonvarakeskuksesta, Tuomo Salovuori Sininauhaliitosta ja Anders Mickos Sipoon kunnasta.

Puheenvuorojen esittäjät ovat kannattaneet luontolähtöisyyden lisäämistä, sillä siitä uskotaan olevan apua sote-palveluiden haasteisiin. Luontolähtöisyyden terveyshyödyistä mainitaan muun muassa stressistä palautuminen, sydämen sykkeen ja verenpaineen lasku sekä aktiivisuuden lisääntyminen. Mielenterveystyössä luontoympäristön todetaan olevan avuksi tunteiden tunnistamisessa ja ahdistuksen tai masennuksen lieventämisessä.

Mielenterveyskuntoutujille ja 2-tyyppin diabetespotilaille järjestetyn metsäretkikokeilun esitetään lisänneen osallistujien aktiivisuutta Sipoossa syksyllä 2015. Alpakkatoiminnalla kuvataan olleen erityislasten sosiaalisia taitoja ja tunteiden ilmaisua parantavia vaikutuksia,

ja lastensuojelun kanssa tehdyn moniammatillisen yhteistyön tuottaneen lupaavia kokemuksia Hämeessä Ylitalon alpakkatilalla. Julkaisussa luonnon esitetään tarjoavan muistisairaille virikkeitä ja ehkäisevän työelämässä työuupumusta. Sote-palveluiden epäselvyyden epäillään vaikeuttaneen luontohoivan käytön yleistymistä, ja tilanteen parantamiseksi kehoitetaan kasvattamaan yhteistyötä eri tahojen välillä. Luontolähtöistä toimintaa tarjoavien palvelujen koetaan olevan yleistymässä, ja esimerkiksi korkeakouluissa on jo mahdollista suorittaa luontohoivan täydennyskoulutusta. (Lonkila, 2016, ss. 2–5)

”Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa” on Kaisa Mesimäen sosiaalityön tutkinto-ohjelman pro-gradu -tutkielman otsikko. Mesimäen (2011) tutkielman tiivistelmän mukaan tutkimuksen kohderyhmänä olivat päihdeongelmasta toipuneet, ja siinä selvitettiin, minkälaisia vaikutuksia luonnolla koetaan olevan sekä voiko luonto auttaa päihdeongelmasta toipumisessa. Päihdeongelmasta toipuneita haastateltiin, ja aineistoa tarkasteltiin käyttäen narratiiveja ja narratiivista analyysia. Aineistosta selvisi, että haastateltavien kokemukset olivat hyvin yhteneväisiä, joten niiden pohjalta on koottu yksi tyyppitarina. Mesimäki käsitteli tutkielmassaan ekopsykologiaa eli esimerkiksi ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä, luontokokemuksia eri elämänvaiheissa ja luonnon vaikutuksia hyvinvointiin. Luonnon koettiin tarjoavan onnistumisen kokemuksia, voimavaroja, edistävän negatiivisten tunteiden käsittelyä ja vahvistavan identiteettiä. Sillä koettiin olevan vaikutusta myös fyysiseen kuntoon ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Tutkimuksessa todettiin, että luonnon hyödyntämistä kannattaa yleistää niin sen myönteisten vaikutusten kuin edullisuuden vuoksi. (Mesimäki, 2011, ss. 10, 24–35, 83–86)

Elisa Tuunasen (2008, s. 25) opinnäytetyössä ”Nelijalkainen hoitaja – eläimet mielenterveyttä tukemassa” tutkittiin mielenterveyskuntoutujien ja eläinten välisen kontaktin merkitystä ja tapoja hyödyntää eläimiä mielenterveystyön tukena. Tutkimus toteutettiin esitietolomakkeen, havainnoinnin ja teemahaastattelun avulla Alvi ry:n mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä. Esitietolomakkeen muodossa tehdyssä kyselyssä selvitettiin mielenterveyskuntoutujien aiempia kokemuksia eläimistä, havainnoinnissa tarkasteltiin kuntoutujien reagointia asumisyksikössä vieraileviin Hali-Berni-toiminnan koiriin, ja teemahaastattelun pyrkimyksenä oli saada kuntoutujien äänet kuuluviin. (Tuunanen, 2008, s. 37) Tulosten mukaan eläimien koettiin tuovan iloa, seuraa,

lohtua, tarpeellisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Tutkimuksen perusteella eläinten roolin uskotaan kasvavan kehittäessä uusia, myös sosionomin työhön soveltuvia, menetelmiä. Eläin voi olla sosionomin työssä hyödyksi esimerkiksi sulkeutuneiden ihmisten lähestymisessä ja tunnetyöskentelyssä. (Tuunanen, 2008, s. 58)

Nature Englandin raportissa *A review of nature-based interventions for mental health care* Rachel Bragg ja Gavin Atkins käsittelevät Isossa-Britanniassa tehtyä tutkimusta siitä, voisiko luontolähtöisten menetelmien käytön lisäämisestä olla hyötyä maan mielenterveystyön tilanteeseen. Iso-Britanniassa etsittiin kustannustehokkaita ratkaisuja yhteiskunnan resurssien säästämiseksi tilanteessa, jossa masennuslääkkeiden määräämisen ja psykoterapian tarve oli kasvussa. Samaan aikaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tiedettiin olevan kiinnostuneita oppimaan lisää luontolähtöisistä menetelmistä, joiden vaikutuksia mielenterveyteen oli alettu tunnistaa. Tutkimuksessa tutustuttiin valmiiseen aineistoon, johon kuului erilaisiin luontolähtöisiä menetelmiä käyttäviin toimijoihin liittyviä tutkimuksia ja tilastoja. (Bragg & Atkins, 2016, ss. 1–2)

Tutkimuksen myötä selvisi, että tiedot luontolähtöisten menetelmien käytöstä ovat vaillinaisia ja hajanaisia. Esimerkkinä käytetyt sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhahoidon tiedot olivat vuodelta 2003, jolloin yli tuhanteen erilaiseen projektiin on viikoittain osallistunut yli 21 000 asiakasta, joista mielenterveysongelmista kärsiviä on ollut noin 8400. Määrien arvioidaan nousseen edelleen vuodesta 2003. Tutkijoiden mukaan luontolähtöisten menetelmien yleistymisen vaatii luontolähtöisiin menetelmiin liittyvän termistön yhdenmukaistamista, palvelumuotojen selkiyttämistä, tiiviimpää yhteistyötä green care - sektorin kesken sekä huolellisempaa tiedonkeruuta niin asiakastilastollisesti kuin menetelmien vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa tehdyn selvityksen perusteella sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan, ympäristönsuojelun ja maatilatoiminnan kerrotaan vaikuttaneen positiivisesti muun muassa henkiseen hyvinvointiin, mielialaan, itsetuntoon ja -varmuuteen, turvallisuudentunteeseen sekä vähentäneen masennuksen, ahdistuksen ja stressin oireita. Toiminta on myös lisännyt sosiaalisia kontakteja, työkykyä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Bragg & Atkins, 2016, ss. 52, 45, 61–64)

3 Kuntoutus, Green Care, hyvinvointi ja elämänhallinta

Opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, Green Care, ekopsykologia, luontoavusteinen toiminta, eläinavusteinen toiminta, hyvinvointi ja elämänhallinta. Seuraavaksi määrittelen käsitteet opinnäytetyön ja sen tulosten ymmärrettävyyden lisäämiseksi. Kyseiset käsitteet muodostavat opinnäytetyön tietoperustan yhdessä luvussa kaksi esiteltyjen aiempien tutkimusten kanssa, ja tätä tietoperustaa on hyödynnetty opinnäytetyössä toteutetun tutkimuksen aineiston hankinnassa.

3.1 Kuntoutus sosiaalialan näkökulmasta

Kuntoutuksen avulla edistetään yksilön työ-, toiminta- ja opiskelukykyä, itsenäistä selviytymistä ja osallistumismahdollisuuksia. Sen erilaisia muotoja ovat ammatillinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, lääkinnällinen kuntoutus, rintamaveteraanien ja sotainvalidien kuntoutus, sosiaalinen kuntoutus sekä työtapaturmissa ja liikenteessä vammautuneiden kuntoutus. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.a) Koska Eläimistä elinvoimaa ry järjestää kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta, avaan niitä tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

3.1.1 Kuntouttava työtoiminta

Kunnilla on velvollisuus järjestää kuntouttavaa työtoimintaa työmarkkinatukea tai toimeentulotukea hakeville pitkäaikaistyöttömille tai muuten työ- ja toimintakyvyn asettamien rajoituksen vuoksi työelämästä estyneille. Kuntouttavan työtoiminnan avulla vahvistetaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä sekä ehkäistään syrjäytymistä. Tavoitteena on lisätä asiakkaan edellytyksiä työllistyä, päästä opiskelemaan tai osallistua muihin työllistymistä edistyiin palveluihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.b)

Kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään asiakkaan, työ- ja elinkeinotoimiston ja kunnan sosiaalihuollon viranomaisten yhdessä laatiman aktivointisuunnitelman mukaisesti.

Toiminnan kesto ja päivien pituus riippuvat asiakkaan yksilöllisestä tarpeesta: sitä

järjestetään 1—4 päivänä viikossa 3—24 kuukauden ajan. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.b) Kuntouttavaa työtoimintaa ohjaa Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.

3.1.2 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalista kuntoutusta tarjotaan silloin, kun on tarve ottaa tarkemmin huomioon pitkäaikaistyöttömyydestä, hahmotus- ja oppimishäiriöistä, vammaisuudesta, mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöistä tai väkivaltakokemuksista johtuvat tarpeet. Sosiaalinen kuntoutus voi sisältää psykososiaalista tukea, lähityötä, toiminnallisia ryhmiä, vertaistukea, vapaaehtoistoimintaan osallistumista, työtoimintaa tai muita tukitoimia. Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan selviytymiskykyä ja vuorovaikutussuhteita esimerkiksi päihteettömän arjen hallinnan, koulutukseen tai työhön tarvittavien asioiden tai sosiaalisten tilanteiden opetteluun avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.c)

Sosiaalinen kuntoutus perustuu asiakkaan toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen kokonaisvaltaiseen selvittämiseen ja siitä laaditaan asiakaskohtainen päätös. Se on osa moniammatillista kuntoutusta, jossa yhdistyvät lääkinnällinen, ammatillinen ja kasvatuksellinen kuntoutus. Sosiaalisena kuntoutuksena voidaan tarjota niin yksilöllistä kuin toiminnallista tukea, ja siihen voidaan yhdistää esimerkiksi päihde- tai mielenterveyshoitoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.c) Sosiaalista kuntoutusta ohjaa Sosiaalihoitolaki 1301/2014.

3.2 Green Care kuntoutuksen näkökulmasta

Eläimistä elinvoimaa ry järjestää luonto- ja eläinavusteista toimintaa ja on Green Care Finland ry:n jäsen, joten määrittelen aluksi yläkäsitteenä Green Caren. Sen jälkeen määrittelen alakäsitteinä ekopsykologian, luontoavusteisen toiminnan ja eläinavusteisen toiminnan. Määritelmät koostuvat Green Care -toiminnan taustasta, sen eri muodoista ja vaikutuksista.

3.2.1 Green Care käsitteenä

Green Care on ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista luonto- ja eläinavusteista toimintaa, joka vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvointivaikutuksia saavat aikaan toiminnan aistikokemukset, elämyksellisyys, luontoelementit, toiminnallisuus sekä esteettisyys. Myös toiminnan suorituspaikkaan liittyvät kokemukset kuten tilan, turvallisuuden tai maiseman jatkuvuuden tunne sekä mahdollisuus toimia yksin tai ryhmässä vaikuttavat toiminnan tuloksiin. Green Care tarjoaa mahdollisuuksia niin asiakkaiden osallisuuden, voimaantumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksiin että sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen. Kuntouttavassa toiminnassa se on avuksi fyysisten ja psykososiaalisten taitojen, vuorovaikutussuhteiden ja luottamuksen vahvistamisessa sekä avutarpeen kartoittamisessa. (Kahilaniemi & Löf, 2019, s. 9; Green Care Finland ry, n.d.a)

Toiminnan vaikutuksia esitellään tarkemmin alaluvuissa 3.2.3 ja 3.2.4. Green Carea harjoittavien eri ammattialojen toimintaa ohjaa alojen oman lainsäädännön ja ohjeistusten lisäksi Green Care Finland ry:n eettiset ohjeet, joiden mukaan toiminnassa otetaan huomioon luonnon, eläinten ja asiakkaiden oikeuksiin liittyvä lainsäädäntö kuten jokamiehenoikeudet, eläinsuojelulaki ja tietosuojalaki. (Green Care Finland ry, n.d.b)

Luontohoiva ja luontovoima ovat laatumerkkejä, joita Green Care -palvelun tuottajat voivat hakea. Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnan järjestäjän mukaan yhdistyksen olisi mahdollista hakea luontohoivan laatumerkkiä, koska toiminta täyttää sen kriteerit. Luontohoivan luontoon tukeutuvat palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten järjestämiä ja pohjautuvat hoito- tai kuntoutussuunnitelman noudattamiseen. Asiakkaat ovat usein mielenterveys- tai päihdekuntoutujia tai pitkäaikaistyöttömiä. Palvelun järjestämisvastuu on julkisella sektorilla ja sen ostaja on usein eri kuin käyttäjä. Toimintaa ohjaavat sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö ja säädökset. Luontovoiman luontoon tukeutuviin palveluihin kuuluvat hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalvelut. Toiminnan tavoitteena on yleinen mutta asiakaslähtöinen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, ilman vaatimusta sosiaali- ja terveysalan koulutuksesta. Palvelun ostaja on usein itse sen käyttäjä. Toimintaa ohjaavat palveluntuottaja-alan suositukset ja säädökset. (Kahilaniemi & Löf, 2019, s. 6)

3.2.2 Ekopsykologia käsitteenä

Green Care -toiminta perustuu ekopsykologiaan eli ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä tutkivaan ja sitä vahvistavaan alaan. 1960-luvulla luontoympäristöä hyödynnettiin psykoterapiassa Amerikassa, ja Suomeen ekopsykologia on rantautunut vuonna 1998. Käsitteenä ekopsykologia määriteltiin tarkemmin vuonna 1992. (Salonen, 2005, ss. 22—30.) Ekopsykologia näkee ihmisen osana luontoa. Tällöin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi tai pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Tämän psykologisen teorian ja käytännön haaran tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 4)

Kuvaillessaan ekopsykologiaa tutkivan historian opettaja Theodore Roszakin pääperiaatteita psyykkiseen hyvinvointiin ja ympäristönsuojeluun liittyen Kirsi Salonen (2005, s. 27) toteaa: ”planeetan tarpeet ovat ihmisen tarpeet ja ihmisen oikeudet ovat planeetan oikeudet”. Ekopsykologian instituutin perustaneen Roszakin mukaan ihmisellä on luonnostaan yhteys elämän ja mielen välillä sekä ympäristöherkkyys, jota voidaan vahvistaa ekopsykologian keinoin. 1960-luvun Amerikassa ekopsykologiasta ajatusta herättänyt psykologi Michael J. Cohen on kehittänyt metodin ihmisten luontoyhteyden palauttamiseen, sillä hän uskoo ihmisen luonnosta irtautumisen olevan mahdollisesti syynä monille ongelmille. Ekopsykologiaa on sopivinta harjoittaa luonnossa, jossa tilantuntu on suurempi. Luontoelementtien aistiminen sisätiloissa voi kuitenkin saada aikaan samoja vaikutuksia kuin ulkona, koska aivot eivät välttämättä erota mielikuvaa ja todellista ympäristöä toisistaan. (Salonen, 2005, ss. 25—30, 94—96)

3.2.3 Luontoavusteinen toiminta

Luonto vaikuttaa positiivisesti mielialaan muun muassa vähentämällä stressiä ja parantamalla keskittymiskykyä. Se myös mahdollistaa raittiin ilman ja fyysisen tekemisen yhdistelmän, joka saa aikaan hyvän olon tunteen. Salovuoren (2020, ss. 66, 69) mukaan Korpela ja Hietanen (2006) toteavat ihmisten myönteisten ominaisuuksien tunnistamisen taidon ja osallisuuden tunteen vahvistuvan luonnossa oleskelun myötä; Kamitsis & Francis (2013) uskovat luonnon aktivoivan oman elämäntilanteen pohtimiseen ja hengellisyyden vahvistumiseen, mikä edesauttaa hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa. Fysiologisia

vaikutuksia ovat verenpaineen lasku, lihasjännityksen väheneminen ja vastustuskyvyn paraneminen. Luonnon on uskottu nopeuttavan myös toipumista, minkä vuoksi esimerkiksi sairaaloita on sijoitettu luonnon läheisyyteen. (Salovuori, 2020, ss. 3, 65—69)

Luontoavusteinen toiminta voi olla joko ei-toiminnallista tai toiminnallista, sillä se tarjoaa esimerkiksi niin aistikokemuksia kuin liikuntamahdollisuuksia. Esimerkkejä luonnon ei-toiminnallisesta hyödyntämisestä ovat retket puistoihin, puutarhoihin, maatiloille tai muille luontoalueille. Alaluvussa 3.1.2 mainittu luontoelementtien sisätiloihin tuominen voidaan toteuttaa esimerkiksi käyttämällä sisustamisessa viherkasveja ja luontokuvia tai yhdistämällä luonnon ja taideterapeuttisten menetelmien hyödyt käyttämällä luonnonmateriaaleja tai luontoaiheita askartelussa tai käsitöissä. (Salovuori, 2020, ss. 30—33, 40—41) Kuvassa 2 on esimerkkinä sosionomiopintojeni alussa yhdessä Hämeenlinnassa sijaitsevan hyvinvointikeskuksen ikäihmisten kanssa tehty luontoaiheinen teos, joka jäi ilahduttamaan heitä asumisyksikön seinälle.

Kuva 2 Voutilakeskuksen asukkaiden kanssa tehty syysaiheinen vesiväriteos.



Luonnon toiminnalliseen hyödyntämiseen kuuluvat maatiloilla ja metsissä tapahtuva toiminta sekä puutarhatoiminta. Maatilat sopivat kuntouttavaan toimintaan sen tarjoamien eritasoisten töiden vuoksi. Puutarhatyöt, eläintenhoito, rakennus- ja korjaustyöt ja

metsänhoito kuuluvat maataloilla tapahtuvaan toimintaan. Sienestys, marjastus, kalastaminen, melonta ja kahvi- tai ruokahetket nuotiolla ovat esimerkkejä metsään liittyvästä toiminnasta. Puutarhatoiminnan monipuoliset tehtävät vaihtelevat viljelystä rakentamiseen ja kunnostustöistä viheralueiden hoitamiseen. Puutarhatöissä on mahdollista ottaa huomioon fyysiset toimintarajoitteet järjestämällä olosuhteet niiden mukaan: käytettävissä on tukevia puutarha- ja apupöytiä sekä kohotettuja istutuspenkkejä, joiden alle mahtuu pyörätuoli. Monilla psykiatrisilla sairaaloilla, hoivakodeilla, kuntoutusyksiköillä ja vankiloilla on ollut käytössään puutarhoja ja kasvihuoneita luontoavusteisten menetelmien hyödyntämiseen. (Salovuori, 2020, ss. 17—19, 25, 56—61)

3.2.4 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisten menetelmiä käytetään niin vapaamuotoisesti kuin ammatillisesti. Eläinavusteinen toiminta, *Animal Assisted Activity AAA*, on vapaamuotoista toimintaa, jota voivat harjoittaa esimerkiksi vapaaehtoiset. Eläinavusteisessa terapiassa = *Animal Assisted Therapy AAT*, eläinavusteisessa pedagogiikassa ja opetuksessa = *Animal Assisted Pedagogy AAP* ja eläinavusteisissa sosiaalipalveluissa = *Animal Assisted Social Work/Services AASW* eläinavusteisia menetelmiä käytetään ammatillisesti. (Kahilaniemi & Löf, 2019, s. 6) Eläimistä elinvoimaa ry tuottaa eläinavusteista terapiaa, jossa työ on tavoitteellista ja ohjaajalla on työhön soveltuva koulutus. Myös eläimet ovat toimintaan koulutettuja. Ennaltaehkäisevänä ja korjaavana kuntoutuksen menetelmänä yhdistys tuottaa lisäksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa, jolla vahvistetaan erilaisin monipuolisin hevosiin liittyvin tehtävin sosiaalisuutta ja hyvinvointia sekä uskoa omaan kykyihin ja vaikutusmahdollisuuksiin oman elämän suhteen. (Salovuori, 2020, ss. 13, 54—55, 74)

Eläimet kohtelevat kaikkia tasa-arvoisesti ja ovat aitoja, mikä auttaa sosiaalisten taitojen ja luottamuksen vahvistamisessa. Niitä voidaan hyödyntää pysyvänä osana toimintaa tai erilaisten vierailujen muodossa. Kuten luontoavusteinen toiminta, voi eläinavusteinenkin olla toiminnallista tai ei-toiminnallista. Kyse voi olla esimerkiksi eläintenhoidosta tai niiden seurasta nauttimisesta. Aiemmassa alaluvussa mainitun maataloilla järjestettävän eläinavusteisen toiminnan lisäksi monissa lastensuojeluyksiköissä, hoivakodeissa ja vankiloissa eläimet ovat osa jokapäiväistä arkea. Lisäksi koirien, kissojen, kaniin, sikojen ja

alpakoitten kanssa tehdään vierailua erilaisiin sosiaali- ja terveysalan yksiköihin. (Salovuori, 2020, ss. 44–45, 48)

Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on non-verbaalista eli sanatonta, ja se auttaa käsittelemään kokemuksia, joita on haastavaa kuvailla sanoin. Ihmisillä on sisäänrakennettu taito havainnoida eläimen käytöstä ja reagoida siihen: esimerkiksi eläimen kosketus tuo turvallisuudentunnetta. Ikäheimon (2013, s. 103) esimerkin mukaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivä asiakas on kertonut kissansa hakeutuvan luokseen aina masennuskautensa aikana ja lopettaneen itsetuhoiset ajatukset tulemalla syliin nuolemaan asiakkaan kaulaa ja kasvoja. Myös koira aistii tunnetilojen vaihtelun ja reagoi esimerkiksi painamalla pään syliin. Vuorovaikutus eläinten kanssa on yksinkertaisempaa, koska eläin näyttää suoraan mitä haluaa. Ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta tutkii antrozoologian tutkimusala. (Ikäheimo, 2013, ss. 11, 30, 95, 146)

3.3 Hyvinvointi käsitteenä

Suomessa hyvinvointia mitattiin alun perin taloudellisesti, kunnes siihen liitettiin myös muu viihtyvyys. Allardt (1976, s. 50) luoman hyvinvoinnin kolmijaon mukaan hyvinvointiin vaikuttavat seuraavat osa-alueet: *having* = elintaso, *loving* = sosiaaliset suhteet sekä *being* = itsensä toteuttaminen. Luvussa viisi kuvataan tutkimustuloksia hyvinvoinnin kolmijaon pohjalta luodun kuvion avulla (ks. Kuva 5, s. 29).

Hyvinvointiin liitetään usein oma ja toisten terveys sekä onnellisuus. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys muodostavat tärkeän kokonaisuuden, mutta yksin terveys ei takaa hyvinvointia. Asuinolot ja ympäristö vaikuttavat hyvinvointiin, samoin työllisyys, työolot, odotukset hyvästä elämästä ja Aristoteleen eudaimonismien mukainen ihmisen luontainen tarve toteuttaa itseään. Hedonismissa puolestaan hyvinvointiin liitetään nautinto ja kokemusten miellyttävyys. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020; Duodecim, 2018)

3.4 Elämänhallinta käsitteenä

Elämänhallinnalla vaikutetaan hyvinvointiin, elämänlaatuun, elintasaan sekä työ- ja toimintakykyyn. Siihen kuuluvat sopeutumisen- ja mukautumiskyky sekä kyky täyttää omia

tarpeita ja tavoitteita. Elämänhallinta voidaan jakaa seuraavan kuvan (Kuva 3) mukaisesti sisäiseen ja ulkoiseen hallintaan. (Raitasalo, 1995, ss. 61, 73)

Kuva 3 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta (Raitasalo, 1995, s. 61)



Sisäiseen hallintaan kuuluvat tunteiden käsittely ja ongelmanratkaisutaidot. Siihen vaikuttavat sisäiset tekijät kuten itsetunto, minäkäsitys, defenssit eli puolustusmekanismit, persoonallisuus ja kokemushistoria. Sisäisten tekijöiden avulla yksilö pyrkii selviytymään kohtaamistaan paineista, ahdistuneisuudesta, ristiriidoista ja haasteellisista tilanteista. (Raitasalo, 1995, s. 61)

Ulkoiseen elämänhallintaan kuuluvat puolestaan käyttäytyminen, tuen hankkimisen sekä tietojen ja taitojen kehittämisen kyvyt. Siihen vaikuttavat ulkoiset tekijät, jotka voidaan jakaa aiemmin esitellyn Allardtin hyvinvoinnin kolmijaon pohjalta: *having* = materiaaliin edellytyksiin, *loving* = sosiaalisten suhteiden mahdollisuuksiin sekä *being* = yksilöllisen kasvun edellytyksiin. (Raitasalo, 1995, s. 61)

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus

Edellä luvuissa 2 ja 3 tarkastelin opinnäytetyön lähtökohtia ja tietoperustaa, joihin tutkimus pohjautuu. Seuraavaksi avaan menetelmiä, joiden avulla pyrin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymykseen ”Miten Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaat kokevat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa?”.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen tutkimus, ja siinä käytettiin teemahaastattelua, teemoitteluja ja juonianalyysia narratiivisuuden näkökulmasta. Lopuksi avaan tutkimuksen luottamuksellisuutta ja eettisyyttä.

4.1 Laadullinen tutkimus ja narratiivisuus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus sopii opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi tietyn ilmiön – tässä tapauksessa hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyvien vaikutusten – tutkimiseen. Tutkittavien oman näkökulman esiin tuominen tutkimuksessa voi olla yksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen päämääristä. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 14, 16) Tämän tutkimuksen tehtävä on tuoda esiin Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista hyvinvointiin ja elämänhallintaan heidän omasta näkökulmastaan. Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti raportoinnissa käydään teorian eli aiempien tutkimusten ja muun aineiston sekä empirian eli haastattelujen vuoropuhelua (Eskola & Suoranta, 2014, s. 83).

Opinnäytetyön aineiston hankinnassa, sen analyysissä ja tulosten raportoinnissa käytän narratiivisuutta, jonka Bruner (1986) Eskolan ja Suorannan (2014, s. 22) mukaan kuvailee olevan ihmisille tyypillinen tapa kuvata todellisuutta ja jäsentää kokemusta. Narratiivisuus käsitteenä on alun perin latinan kielestä, jossa *narratio* tarkoittaa kertomusta ja *narrare* kertomista. Englanniksi nämä ovat *narrative* ja *narrate*. Suomeksi narratiivisuudesta voidaan käyttää käsitteitä kertomuksellisuus tai kerronnallisuus. Konstruktivismiin mukaan ihmiset rakentavat sekä identiteettinsä eli käsityksen itsestään että tietonsa maailmasta aiempien tietojensa ja kokemustensa varaan. Näin ollen niiden on kuvailtu olevan kuin iäti muuttuva kertomus, jossa tämänhetkiset tiedot ja kokemukset rakentavat tulevaa. Narratiivisuus toimii opinnäytetyössä samalla tavalla: kertomukset ovat niin tutkimuksen lähtökohta kuin sen lopputulos. (Heikkinen, 2018, ss. 172, 178) Tämän tutkimuksen lähtökohtana ovat Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden kertomukset. Aineiston hankinnassa pyrin houkuttelemaan esiin kokemuksia sekä ajasta ennen toimintaan osallistumista että sen aikana. Tulokset ovat tutkimuksen lopputulos ja ne raportoidaan mallikertomuksen muodossa. Jotta tutkimuskysymykseen saadaan muodostettua vastaus kertomuksen muodossa, poimin saadusta tutkimusaineistosta kokemuksia käyttäen narratiivista analyysia. Avaan aineiston hankintaa, sen analyysia ja tulosten raportointia tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

4.2 Aineiston hankinta teemahaastatteluilla

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esiin asiakkaiden kokemuksia heidän itsensä kertomanaan, joten aineistonhankintamenetelmäksi valikoitui haastattelu, jonka avulla voidaan selvittää sitä, mitä jollakin on mielessään. Koska teemahaastattelun avoimuus sallii haastateltavien mahdollisimman vapaamuotoisen vastaamisen, se sopi menetelmäksi aineiston hankintaan, jossa pyrin keräämään kertomuksia ajasta ennen toimintaan osallistumista ja sen aikana. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 86—88) Hännisen (2018, s. 193) mukaan haastattelu on kansainvälisesti suosittu tapa kerätä ihmistieteellistä narratiivista aineistoa.

Haastattelun suunnittelu alkoi laaja-alaisella perehtymisellä aiheen teoriapohjaan. Eskolan ja Suorannan (2014, ss. 23—24) mukaan haastattelu voidaan luoda houkuttelemaan tarinoiden kertomiseen esimerkiksi esittämällä kysymyksiä haastateltavien menneisyydestä, joten haastattelurunon (Liite 3) suunnittelun lähtökohtana pidettiin sitä, että tarinalla on alku, keskikohta ja loppu (ks. Heikkinen, 2018, s. 172). Loin haastatteluun teemoista koostuvan rungon, joka ohjasi keskustelunomaisesti käytävää haastattelua. Koin rungon helpottavan haastattelun rajaamista ja jäsentämistä verrattuna esimerkiksi avoimeen haastatteluun, jossa haastattelija ja haastateltava keskustelevat aiheesta vapaamuotoisemmin (Eskola & Suoranta, 2014, s. 87). Tämä helpotti yksin tehtävän opinnäytetyön tulosten analysointia. Teemat nousivat suoraan opinnäytetyön tutkimuskysymyksestä ja tietoperustasta.

Ensimmäisessä teemassa tavoitteena oli käsitellä aikaa ennen Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan osallistumista, toisessa toimintaan osallistumisajankohtaa, joka johdatteli tarkastelemaan syvällisemmin kokemuksia liittyen toiminnan mielekkyyteen ja omaan arkeen kolmannessa teemassa sekä tulevaisuutta neljännessä. Vaikka teemahaastattelu voidaan tehdä pelkkien teemojen pohjalta, loin teemojen alle omaksi tuekseni valmiita kysymyksiä, jotta mahdollinen haastattelutilanteen jännitys ei vaikuttaisi opinnäytetyön tulosten luotettavuuteen. Kysyin kysymyksistä ne, jotka koin haastattelutilanteessa kunkin haastateltavan kohdalla sopivimmiksi. Teemahaastattelulle ominaisesti kysymysten järjestys vaihteli. (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 87—89)

4.3 Haastattelujen toteutus

Yhdessä opinnäytetyön tilaajaa edustavan ohjaajan kanssa päädyimme siihen lopputulokseen, että haastattelut pidetään Eläimistä elinvoimaa ry:n omissa tiloissa kahtena päivänä heinäkuussa 2020. Yhdistyksen toimintaan haastattelun ajankohtana osallistuneista kuudesta henkilöstä päätettiin haastatella viittä, jotta otanta olisi mahdollisimman laaja ja tulokset mahdollisimman tarkkoja. Toiminnan ohjaaja sai käyttää omaa harkintakykyään haastateltavien valinnassa. Sisällyttämällä haastattelut ryhmien toimintapäiviin pyrittiin vaikuttamaan positiivisesti ennakoasetelmaan, esimerkiksi ehkäisemään jännitystä. Toteuttamalla haastattelut yksilöhaastatteluina pyrittiin tilanteesta luomaan mahdollisimman luottamuksellinen. Eskolan ja Suorannan mukaan (2014, s. 92) mukaan haastateltavalla on hyvä olla mahdollisuus vaikuttaa haastattelupaikan valintaan. Sovimme opinnäytetyön tilaajan kanssa, että haastattelut on mahdollista pitää haastateltavan toiveen mukaan sisällä tai ulkona. Haastattelupäivänä en kuitenkaan valitettavasti muistanut kysyä jokaisen haastateltavan mielipidettä erikseen, vaan haastattelupaikaksi valikoitui jokaisessa haastattelussa yhdistyksen taukotila. On mahdollista, että paikka valikoitui automaattisesti sen perusteella, missä ensimmäinen haastattelu pidettiin. Uskon taukotilan olleen kuitenkin luonnollinen valinta, sillä kyseisessä tilassa vietettävät tauot ovat ryhmälle muutenkin tilanne, jossa käydään läpi erilaisia asioita keskustellen.

Ensimmäisenä haastattelupäivänä tehtiin kolme haastattelua ja toisena kaksi. Yksi joutui perumaan osallistumisensa, mutta tilalle saatiin lyhyellä varoitusajalla toinen osallistuja. Tilaajaa edustavan ohjaajan kanssa oli sovittu, että hän voi tarpeen vaatiessa olla mukana haastattelussa osallistujien tukena, mutta tälle ei ollut tarvetta. Haastattelutilanteen aluksi annoin aikaa suostumuslomakkeen (Liite 2) tietojen läpikäymiseen ja allekirjoittamiseen. Tiedot tutkimuksesta ja sen luottamuksellisuudesta käytiin laajemmin yhdessä läpi, koska haastateltavat eivät olleet voineet tutustua ennakkoon näitä tietoja sisältävään infokirjeeseen (Liite 1). Avaan tämän tarkemmin alaluvussa 4.5. Jokainen haastateltava antoi suostumuslomakkeella luvan haastattelun tallentamiseen, johon käytin puhelinta. Ennen tallennuksen aloittamista kävin läpi haastattelun teemat ja kerroin tekeväni haastattelusta myös muistiinpanoja vihkoon sen varalta, että tallennuksessa ilmenee jotain vikaa. Kerroin myös mahdollisuudesta pitää tarpeen tullen taukoa, jolloin tallennus keskeytettäisiin.

Haastattelut onnistuivat sujuvasti, eikä tauoille ollut tarvetta. Teemahaastattelun rungon erilaisista kysymysvaihtoehdoista oli apua muutamassa tilanteessa, jossa oli tarpeen tarkentaa kysymystä tai esittää se eri tavalla. Haastateltavat vaikuttivat vastaavan kysymyksiin mielellään, sillä kaikki vastasivat kysymyksiin hyvin avoimesti ja osa myös kiitti mahdollisuudesta osallistua. Haastattelutilanteen sujuvuutta edesauttoi osaltaan se, että olin jo osittain tuttu osalle haastateltavista ja he minulle toukokuussa 2020 tehdyn tutustumiskäynnin jäljiltä. Haastattelujen aikana taukotilassa vierailleiden kissan ja koiran lyhyet haastattelun keskeytykset ja läsnäolo tekivät tilanteesta mahdollisesti omalta osaltaan rennomman. Infokirjeessä ilmoitettu haastateluille varattava aika unohtui kerrata ennen haastatteluja, mutta haastattelut kestivät 20 minuutista yhteen tuntiin, mikä sopi suunniteltuun aikatauluun.

4.4 Aineiston analyysi

Analysointi alkaa litteroinnilla eli tallennettujen haastattelujen puhtaaksi kirjoittamisella (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Käytin kuunteluun VLC media playeria, jolla pystyy esimerkiksi nopeuttamaan ja hidastamaan äänitiedostoa sekä kelaamaan eteen- ja taaksepäin eripituisia pätkiä. Loin viisi erillistä tekstitiedostoa, jotka numeroin yhdestä viiteen. Kirjoitin jokaisen haastattelun erikseen omaksi tiedostokseen Microsoft Wordilla. Kirjoitin haastattelut mahdollisimman sanatarkasti kirjainten tarkkuudella, jotta vastaajan puhetapa ilmenee kirjoitetussa versiossa samalla tavalla. Pidemmät miettimisajat merkitsin pisterivein ja keskeytykset selityksineen, mutta tarkemmat tiedot esimerkiksi puheen voimakkuudesta tai painotuksesta jätin merkitsemättä. Loin tiedostoista mahdollisimman helppolukuiset käyttäen pohjana teemahaastattelun runkoa (Liite 3) jäsentelemällä vastaukset selkeästi teemojen mukaisessa järjestyksessä ja käyttämällä fonttikokoa 14, koska tulostin ne paperille.

Narratiivisen aineiston analyysi suositellaan aloitettavaksi avoimella lukemisella, jossa ensimmäisellä lukukerralla heittäydytään tarinan vietäväksi ja avaudutaan kertojan sanomalle. Toisella kerralla aineistoa luetaan kuin kirjaa toista kertaa, jolloin juoni on tuttu ja on mahdollista tehdä yksityiskohtaisempia havaintoja. (Hänninen, 2018, s. 196) Tätä noudattaen aloitin analysoinnin lukemalla haastattelut kahteen kertaan. Toisella lukukerralla aloitin teemoittelun. Koska teemoittelun avulla voidaan suoraan kerätä kokoelma vastauksia

esitettyihin kysymyksiin (Eskola & Suoranta, 2014, ss. 179–180), käytin teemoittelun perustana teemahaastattelun rungon (Liite 3) teemoja. Pyrin aluksi erittelemään aineistosta vastauksia suoraan alkuperäisten teemojen – aiemmat kokemukset & tietämys, Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminta, toiminnan vaikutukset hyvinvointiin ja elämänhallintaan sekä tulevaisuus – alle, mutta koin aineistoon tutustumisen pohjalta tarpeelliseksi eritellä tarkemmin esimerkiksi kokemukset omasta itsestä, luonnosta ja eläimistä. Yläteemoja muodostui viisi. Jokaisella teemalla oli oma värikoodinsa ja merkitsin eri teemoihin kuuluvat vastaukset erivärisin korostuskynin. Kirjoitin teemat värikoodeineen erikseen uuteen tekstitiedostoon, johon poimin aineistosta vastaukset värien mukaan. Ensimmäinen teema koostui taustatiedoista kuten ikä, suhtautuminen luontoon ja eläimiin sekä mielipiteet toiminnan ja oman arjen mielekkyydestä. Haastattelun vapaan sanan vastaukset – joissa haastateltavat toivoivat hyödyllisiksi kokemiensa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön yleistymistä sekä kommentoivat yhdistyksen toimintaa ja ohjaajaa – sijoitettiin myös taustatietoihin. Neljä muuta teemaa koostuivat kokemuksista liittyen itseen, luontoon ja eläimiin, toimintaan, hyvinvointiin ja aikaan ennen toimintaa, nyt ja tulevaisuudessa. Kuvassa 4 esittelen ylä- ja alateemat sekä esimerkkejä poimituista vastauksista.

Kuva 4 Aineiston analyysin teemat ja aineistosta poimittuja vastauksia.

<p><u>Taustatiedot</u> Ikä, tiedot toiminnasta ennen aloittamista, omat eläimet, suhtautuminen luontoon ja eläimiin, arjen & toiminnan mielekkyys, vapaa sana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "rakastin luontoo jo niin paljon valmiiks" • "voi auttaa oikeestaan missä tahansa elämäntilanteessa olevia ihmisiä"
<p><u>Minä, luonto, eläimet</u> Itseä, luontoa ja eläimiä koskevat kuvaukset, vuorovaikutus eläinten kanssa, mitä eläimiltä voi oppia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "erilaisia tyypejä" (eläimet) • "tapahtuu sanattomalla tavalla, se on maagista"
<p><u>Toiminta</u> Toimintaa, toimintaympäristöä, tehtäviä, ryhmää ja ohjausta koskevat kuvaukset</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "ei mikään tääl oo pakkohomma" • "ihan erilainen ilmapiiri kun monessa muussa paikassa"
<p><u>Hyvinvointi</u> Hyvinvoinnin määritelmät & vaikutukset</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "puuttuu pahoinvoinnin oireet" • "huomannut sen itsestäni, et on paljon paremmalla päällä jotenkin"
<p><u>Aika ennen toimintaa, nyt ja tulevaisuudessa</u> Omaa tilannetta & arkea koskevat kuvaukset, luonto ja eläimet omassa elämässä jatkossa, tulevaisuudensuunnitelmat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "se oli vaan olemista vaa ja ihmettelyä" • "maatila-eläinjuttu on kyllä ollu mietinnässä"

Tein aineiston analyysin narratiivisuuden näkökulmasta hyödyntäen juonianalyysia, jossa aineistosta eritellään tarinan juoni (ks. Hänninen, 2018, s. 199). Tarkastelin haastateltavien kertomia kokemuksia eli kertomuksia siitä näkökulmasta, mikä on niiden alkutilanne ja lopputilanne sekä minkäläisten tapahtumien kautta lopputilanteeseen päästään. Loin tuloksista kehityskertomuksen, joka on Bakhtinin (1986) määritelmän mukaan erilaisten haasteiden kautta kasvavan päähenkilön kertomustyyppi (Hänninen, 2018, s. 200). Käytin kertomuksen ja päähenkilöiden rakentamisessa apuna Sadan sanan tarinan kirjoittamiseen luotua mallia, joka on julkaistu Suomi-koulussa-blogissa. Malli sopi kehityskertomuksen luomiseen, koska siinä ohjataan pohtimaan päähenkilöitä koskevia ongelmia, aiemmin toimimattomia ratkaisuyrityksiä ja niitä, joiden kautta ongelmiin löydetään ratkaisuja. Mallissa esitetyt erilaiset tukikysymykset kuten ”Miltä päähenkilöstä tuntuu?” auttoivat luomaan kertomuksesta elävämmän. (Samuel, 2017)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus otettiin huomioon koko prosessin ajan, ja siinä noudatettiin samoja säädöksiä kuin sosiaalialan työssä yleisesti. Aiheen valinnassa, haastattelun laadinnassa, yhteistyössä tilaajan ja haastateltavien kanssa sekä tietojen säilyttämisessä ja hävittämisessä otettiin huomioon esimerkiksi Yhdistyneiden kansakuntien Ihmisoikeuksien julistus (Universal Declaration of Human Rights, 1998), Suomen perustuslaki 731/1999 eli yksityisyydensuoja sekä Tietosuojalaki 1050/2018. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n (2017, s. 31) julkaiseman Sosiaalialan ammattihenkilön eettisten ohjeiden mukaan asiakkaan ja työntekijän välisen suhteen luottamuksellisuus on työn onnistumisen perusta. Luottamuksellisuuteen vaikuttaa vuorovaikutus, jonka tulee olla riippumatonta, vastuullista, oikeudenmukaista ja kunnioittavaa. Soveltaen tätä haastateltavan ja haastattelijan väliseen suhteeseen jokainen haastateltava kohdattiin tasa-arvoisesti ja ennakkoluulottomasti. Teemahaastattelurunkoa laatiessa tiedostettiin omien aiempien havaintojen mahdolliset vaikutukset, jotka pyrittiin minimoimaan (Eskola & Suoranta, 2014, s. 79).

Ennen haastatteluja allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus ja tutkimuslupa, jonka liitteeksi luotiin opinnäytetyösuunnitelma. Haastateltaville on annettava tietoa tutkimuksen tarkoituksesta, sen luottamuksellisuudesta ja arvioidusta haastatteluajasta (Eskola &

Suoranta, 2014, s. 94). Haastateltavien oli tarkoitus saada ennen haastattelua nämä tiedot sisältävä infokirje (Liite 1), mutta onneksi heti haastattelutilanteen aluksi selvisi, etteivät haastateltavat olleet saaneet tätä. Suostumuslomake (Liite 2), joka oli sisällöltään suurimmaksi osaksi samanlainen kuin infokirje, käytiin tästä syystä tarkemmin läpi. Suostumuslomakkeesta puuttui opinnäytetyöntekijän sähköpostiosoite, joka kirjoitettiin käsin jokaiselle tulostettuihin lomakkeisiin mahdollista yhteydenottotarvetta varten. Tieto haastattelun kestosta oli myös pelkästään infokirjeessä. Haastateltaville kerrottiin, että heidän on mahdollista esittää kysymyksiä niin ennen haastattelua, sen aikana tai sen jälkeen. Vapaaehtoisuutta ja luottamuksellisuutta korostettiin ilmoittamalla mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen tarpeen tullen missä tahansa vaiheessa.

5 Tutkimustulokset ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tulokset esitetään narratiivisuuden keinoin eli kertomuksen muodossa. Kertomuksen päähenkilöiden – Aslan ja Serin – tarinat on koottu tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien omien kokemusten ja heidän kertomansa pohjalta. Päähenkilöitä on kaksi, koska jokaisen haastateltavan kokemuksia ei ollut järkevää rakentaa vain yhden päähenkilön varaan. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi päähenkilöiden nimet ovat keksityt, eivätkä he kuvasta suoraan ketään haastatteluihin osallistuneista. Mukaan on lisätty fiktiivisiä, tutkimustuloksiin vaikuttamattomia yksityiskohtia ja lausahduksia kuten ”aaltojen keinuttaman laiturin nokalta”, ”tuntee kuin omat taskunsa”, ”aika kuluu kuin siivillä” ja ”laulavat kuorossa”. Jotta asiakkaan ääni tulisi esiin parhaalla mahdollisella tavalla, suurin osa kertomuksen yksityiskohdista ja käytetyistä sanoista on kuitenkin poimittu suoraan aineistosta.

5.1 Aineiston pohjalta koottu mallikertomus

Asla on parikymppinen eläinrakas ihminen. Hänelle luonto on paikka, jossa voi olla oma itsensä. Luonto ja eläimet ovat olleet aina läheisiä Aslalle ja hänen jo hieman vanhemmalle ystävälleen Serille – eikä ihme, sillä olemmehan itse asiassa yhdessä eläinten kanssa osa luontoa. Oli kyse sitten metsälenkistä, vaelluksesta kansallispuistossa, veneilystä merialueilla tai jollakin Suomen tuhansista järvistä tai kalastamisestaaaltojen keinuttaman laiturin nokalta,

ainakin jompikumpi ystävyksistä lähtisi mukaamme, mikäli pystyvät. Psykkiset ja fyysiset haasteet vaikuttavat heidän arkeensa eri tavoin. Asla kuvailee elämänsä olleen aiemmin päihderiippuvuuden varjostamaa, hallitsematonta ja pimeää. Seri kertoo omansa olleen kivuliasta ja tyhjää. Molemmat kokevat eläinten lohduttaneen heitä, ellei jopa pelastaneen heidät aiempina synkkinä aikoina. Kummallakin on myös kokemusta eläimen menettämisestä. Lemmikkeinä kissat ja koirat ovat olleet molemmille tuttuja lapsuudesta saakka, mutta kokemukset muista eläimistä eroavat toisistaan. Toinen pelkää hevosia ja toinen tuntee hevosmaailman kuin omat taskunsa; toisella on aikuisiällään ollut lemmikkejä jyrjsijöistä matelijoihin ja toisella kissoja.

Mallikertomuksen aloituskappaleessa esitellään lähtökohtia, joiden pohjalta vaikutuksia on lähdetty tutkimaan. Luonto ja eläimet ovat aina olleet haastateltaville tärkeitä ja läheisiä, jokaiselle omalla tavallaan, eli luontosuhteissa oli eroavaisuutta. Suurimmalla osalla on omia lemmikkejä: osalla vain yksi ja osalla useampia. Hetkellä, jolla elämönhallinta on ollut haastavaa, eläimestä huolehtiminen on auttanut säilyttämään hallinnan tunteen. Kokemus rakkaan eläimen menettämisestä on myös opettanut käsittelemään tunteita surusta pettymykseen. Kuntouttavan työtoiminnan tai sosiaalisen kuntoutuksen tarve on noussut sekä psyykkisistä että fyysisistä syistä, jotka liittyvät mielenterveyteen, fyysiseen toimintakykyyn tai päihderiippuvuuteen.

Päivät voivat tuntua pitkiltä, kun ne koostuvat enimmäkseen kotona olemisesta, ihmettelemisestä ja Netflixin katsomisesta. Asla oli osallistunut työtoimintaan jos toiseenkin, mutta niistä ei tuntunut olevan oikeanlaista apua. Elämä oli edelleen vain arjen pyörittämistä, joka tuntui raskaalta. Seri ei myöskään tiennyt lainkaan, mitä hän voisi tehdä, kunnes hänelle ehdotettiin Eläimistä elinvoimaa ry:n eläinten parissa tehtävää työtoimintaa. Nykyään molemmilla on hyviä kokemuksia toiminnasta, jossa he ovat tunteneet olonsa tarpeeksi turvalliseksi tutustuakseen uusiin ihmisiin, itseensä ja aiemmin itselleen vieraiden eläinten kanssa työskentelyyn. Aloittaminen vaati tosin rohkeutta, sillä he eivät tienneet toiminnasta juuri mitään ennen sen aloittamista. Muut osallistujat ovat sanoneet samaa: Yksi ei ollut tiennyt mitään, toinen oli saanut esitteen ja kolmas oli lähtenyt mukaan, koska kuuli

siellä olevan eläimiä, vaikkei tiennyt mitä eläimiä. Toimintaan mukaan uskaltautuneita osallistujia yhdistää se, että heille kaikille eläimet ovat todella tärkeitä ja he saavat niistä voimaa. Eläimet motivoivat heitä aloittamaan.

Toisessa kappaleessa avataan tarkemmin aiemmin hallitsemattomaksi ja tyhjäksi kuvaillun arjen sisältöä ja aiempia ratkaisuyrityksiä, minkä jälkeen siirrytään tämänhetkisen tilanteen tarkasteluun. Haastateltavilla oli kokemusta työkokeiluista, eri palveluntarjoajien kuntouttavasta työtoiminnasta, opinnoista ja työelämästä. Osaa näistä ei ollut koettu itselle soveltuvaksi, mielekkääksi tai tarpeeksi motivoivaksi työtehtävien tai sopimattoman, esimerkiksi päihteettömyyteen tukemattoman, yhteisön vuoksi. Osan suorittaminen oli viivästynyt selvästi, ja osa oli täytynyt lopettaa kesken muun muassa sairastumisen vuoksi. Arkea ennen toimintaan osallistumista kuvailtiin sisällöttömäksi ja epäaktiiviseksi ja elämää merkityksettömäksi. Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan ohjautumiseen liittyen haastateltavat mainitsivat seuraavia sosiaali- ja terveysalan palveluja: TE-palvelut, A-klinikka, psykiatrisen poliklinikka ja aikuissosiaalityö. Heinäkuussa 2020 haastateltavat olivat olleet yhdistyksen toiminnassa mukana yhdeksästä kuukaudesta puoleentoista vuoteen. Toimintaan ohjanneiden tahojen antamat tiedot toiminnasta ovat olleet vähäiset – myös myöhemmin aloittaneilta kuuleman mukaan – ja tähän toivottiin parannusta. Vähäisillä tiedoilla aloittamisen koettiin olleen rohkeaa ja eläinten motivoivan aloittamiseen.

Kotieläintilalla järjestettävän toiminnan ohella aika kuuluu kuin siivillä, ja päivät tuntuvat jopa liian lyhyiltä. Seri viihtyy paikassa niin hyvin, että voisi jatkaa töitä useamman tunnin pidempään. Kesät, talvet. Satoi tai paistoi. Ja työtä kyllä riittää! Aamupäivällä viedään eläimet ulos, siivotaan karsinat, tiskataan ruoka- ja juoma-astiat, laitetaan välipalat ja vedet. Tauon jälkeen otetaan hevoset sisään harjattavaksi ja loimitettavaksi. Lisätehtävänä voi olla esimerkiksi rakentamista, oksien sahaamista vuohille tai nettisivujen tekoa. Asla ja Seri kumpikin nauttivat siitä, että tehtäviä voi valita eikä ketään pakoteta. Esimerkiksi jos pelkää hevosia, voi halutessaan harjata vuohia tai possuja. Serin lempipuuhaa on välipalojen teko, koska eläinten reaktiot palkitsevat siitä välittömästi. Toiset odottavat kuono pitkällä ja toiset laulavat kuorossa, jossa jokaiselle äänialalle on oma laulajansa: Possut joko röhkivät tosi matalalta tai kiljuvat korkealta ja kanat huutavat suoraa kurkkua.

Välipaloja tehdessään Seristä tuntuu, että on jossain asiassa hyvä. Eläimiä ohjaavat vaistot, ne ovat suoria ja antavat palautteen heti eivätkä puhu pahaa sinusta. Eläimet kuitenkin kommunikoivat ihmisen kanssa sanattomalla tavalla, jota hänen on vaikea selittää. Serin mielestä eläimeen on helpompi luottaa kuin ihmiseen. Hän on tosin tavannut ryhmässä myös ihmisiä, joihin on oppinut luottamaan ja huomaa olevansa nykyään avoimempi.

Toiminnan koettiin olevan haastateltavien mukaan mielekästä. Se tuo vaihtelua osallistujien arkeen ja luo heille turvallisen ympäristön itsensä toteuttamiselle. Tehtävien ja päivän rakennetta kuvailtiin tarkasti. Tehtäviin liittyen mainittiin valinnanvapaus ja mahdollisuus vaikuttaa. Usealla haastateltavalla oli kuitenkin oma suosikkitehtävänsä – roolinsa – jonka kuvailtiin tuottaneen onnistumisen tunteita ja vahvistaneen itsevarmuutta. Tehtävät koettiin järkeviksi ja perusteet niiden tekemiselle tärkeiksi. Suhtautumisen luontoon ei koettu muuttuneen toiminnan myötä, sillä luonto koettiin jo valmiiksi itselle hyvin tärkeäksi. Myös suhtautuminen eläimiin on pysynyt samanlaisena, mutta tiedot eläimistä ovat laajentuneet, ja ennestään tuntemattomista maatilaneläimistä on saatu positiivisia kokemuksia. Kokemuksia ihmisen ja eläimen välisestä yhteydestä selvitettiin kysymällä muun muassa eläinten reagoimisesta haastateltavaan. Osan haastateltavista oli aluksi hankala vastata tähän kysymykseen, mutta lopulta jokainen pystyi antamaan siitä esimerkkejä. Maagiseksikin kuvailun ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen kerrottiin olevan sanatonta ja suoraa. Eläimet ovat vahvistaneet vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Toiminta on vahvistanut niin itseluottamusta kuin luottamusta toisiin.

Kieroileviin ihmisiin tottuneen Aslan on yllättänyt paikan ja ryhmän yhteisöllisyys. Jos tarvitsee apua, voi mennä kysymään niin ohjaajalta kuin muilta ryhmäläisiltä. Ymmärrettävästi aina ei kaikkien seura kuitenkaan houkuttele – mutta kuten luonnossa yleensä, Aslasta tuntuu tällä kotieläintilalla turvalliselta olla oma itsensä ja ilmaista itseään. Yksi parhaista puolista on se, ettei ketään pakoteta avautumaan asioistaan, mutta sitä tapahtuu jännästi kuin itsestään tekemisen ohella. Ihmeellistä on myös se, miten eläin saa hermostuneen Aslan automaattisesti rauhoittumaan. Ihmisen tuntemukset näet tarttuvat vaistojen varassa elävään eläimeen, varsinkin hevoseen, ja kukapa ei haluaisi auttaa eläintä tuntemaan oloaan paremmaksi. Eläimistä on

kuoriutunut aikamoisia opettajia, joihin kuka vain voi tukeutua ja jotka piristävät aina päivää. Ei siis ihme, että Asla haluaisi jatkaa mukana, kunnes voi ottaa askeleen eteenpäin.

Ryhmähenki koetaan yhteisölliseksi, ja kaikkien yhdistyksen toiminnassa mukana olevien kerrotaan olevan samanarvoisia. Ohjaajaa, joka tekee samoja tehtäviä kuin ryhmäläiset, kuvaillaan kärsivälliseksi ja rennoksi: hän pitää huolta kaikkien turvallisuudesta ja hyvinvoinnista, mutta ei painosta mihinkään. Toiminnan kautta nousevat keskustelut sen aikana, tauoilla ja yhteisillä automatkoilla tuntuvat luontevilta. Luonto- ja eläinavusteisella toiminnalla koetaan olevan esimerkiksi sosiaalisuutta tukevaa tai virkistävää tarjottavaa kenelle vain, taustasta riippumatta.

Niin Asla kuin Seri kokevat nyt arkensa olevan mielekästä, sillä aiemmin merkityksettömältä tuntunut elämä on saanut ytimen ja tyhjä arki rakennetta. Nyt jaksaa tehdä kotonakin jotain ja nujertaa pahoinvoinnin oireita. Aslan mukaan päivissä on jokin järki, kun tulee nukuttuakin järkevämmiin: eläimet ovat ihmisten armoilla, joten onhan sitä varten aamulla noustava ja lähdeävä. Toiminnan avulla yhdistyneet ystäväysten tiet saattavat jossain vaiheessa erkaantua, mutta yhteys toivottavasti säilyy. Toiminta on saanut Aslan varovaisesti haaveilemaan eläimiin liittyvästä ammatista ja omakotitalosta, ja Serin on tarkoitus jatkaa unelmiensa tavoittelua: mahdollisesti maailman ääriin.

Hyvinvointi tarkoitti haastateltaville fyysistä, psyykkistä ja henkistä tasapainoa ja tyytyväisyyttä, pahoinvoinnin vastakohtaa sekä sitä, että on yhteys johonkin suurempaan. Toiminnan koettiin vahvistaneen hyvinvointia. Toiminnan myötä on herännyt tunne siitä, että itsellä on tärkeä paikka yhteiskunnassa. Haastateltavat ovat saaneet toiminnasta ihmissuhteita, fyysistä tekemistä ja energiaa myös vapaa-ajalla. Toiminta on myös kohottanut mielialaa ja auttanut hallitsemaan uniryhtiä. Haasteltavien jatkosuunnitelmissa oli eroavaisuuksia erilaisten elämäntilanteiden vuoksi. Osalle suunnitelmien tekeminen ei tuntunut ajankohtaiselta, ja toiveena oli saada jatkaa mukana toiminnassa mahdollisimman pitkään. Osalla oli epävarmuutta siitä, mitä kautta lähteä toteuttamaan suunnitelmiaan tai onko niiden toteuttaminen ylipäätään mahdollista. Osa kuvaili seuraavansa jo tavoitteitaan

ja suunnitelmiaan. Esimerkkejä tavoitteista ja haaveista olivat eri ammattialojen tutkinnot ja urat, päihteistä vieroittuminen, nomadielämä, omakotitalo, takaisin synnyinpaikkakunnalle muuttaminen ja taloudellinen tasapaino. Osaa haastateltavista toiminta on motivoinut suunnittelemaan uraa eläinten parissa. Luonnon ja eläinten koettiin olevan tärkeä osa jokaisen arkea myös jatkossa: toiveissa oli omistaa eläimiä kissoista hevosiin sekä mahdollisuus käydä metsälenkeillä koiran kanssa ja nollaamassa stressiä mökillä kuten ennenkin.

5.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käyttävän Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa. Jotta oli mahdollista tutkia vaikutuksia, verrattiin nykyhetkeä aikaan ennen toimintaa. Tulokset osoittavat selkeän kontrastin Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden arjen kuvailuissa ennen toimintaan osallistumista ja sen jälkeen. Mielekkääksi koettu toiminta on tarjonnut asiakkaiden arkeen sisältöä ja saanut ennen merkityksettömältä tuntuneen elämän tuntumaan merkitykselliseltä.

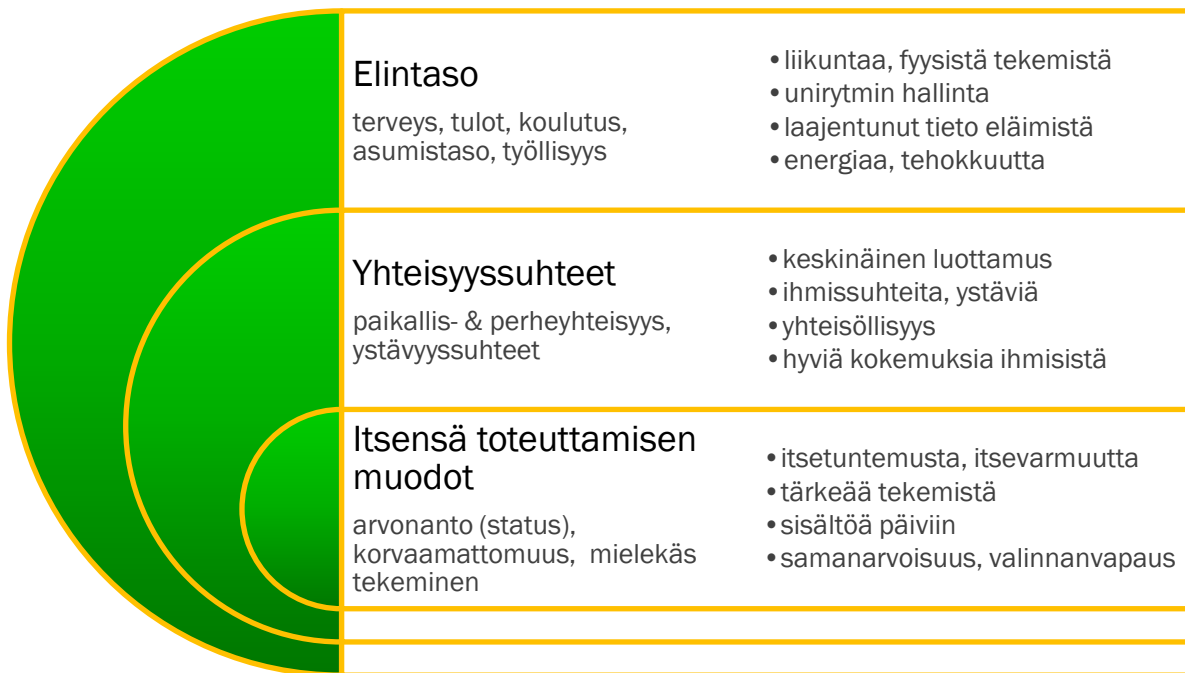
Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ovat hyvinvoinnin tekijöitä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020), joita tutkimustulosten perusteella toiminta vahvistaa tarjoamalla fyysistä, mielialaa kohottavaa ja sosiaalisuutta tukevaa tekemistä. Tulokset tukevat myös teoriaa Green Caren positiivisista vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 9). Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytöstä kuntoutuksessa kirjoittaneen Tuomo Salovuoren (2020, s. 65) mukaan stressitason aleneminen on yhteydessä muun muassa lihasjännitykseen, joten Eläimistä elinvoimaa ry:n eläinten rauhoittavaksi ja stressitasoja laskevaksi kuvaillun vaikutuksen voidaan ajatella olevan myös suoraan yhteydessä fyysiseen terveyteen. Myös fyysistä tekemistä tarjonneen yhdistyksen toiminta on lisännyt asiakkaiden energiaa ja tehokkuutta suoriutua päivän askareista ja vahvistanut unirytmien hallintaa. Tutkimustuloksissa mainitut kokemukset oman elämäntilanteen muuttumisesta ja tunne johonkin suurempaan kuulumisesta sopivat Salovuoren (2020, s. 69) esittelemään Kamitsisin & Francisin (2013) teoriaan siitä, että

luonto aktivoi oman elämäntilanteen pohtimiseen ja hengellisyyden vahvistumiseen, mikä puolestaan edesauttaa hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa.

Kun tarkastellaan hyvinvointia Allardtin (1976, s. 50) luoman kolmijaon (ks. Kuva 5, s. 29) pohjalta, nämä vaikutukset voidaan sisällyttää elintaso vahvistaviksi tekijöiksi. Tulot ja asumistaso eivät nousseet tutkimuksessa esiin, mutta edellä mainittujen vaikutusten voidaan ajatella vaikuttavan positiivisesti myös halutun tulo- tai asumistason saavuttamiseen. Laajentunut tieto eläimistä on otettu mukaan elintasaan vaikuttavaksi tekijäksi tuloksista ilmenneiden eläinalan koulutushaaveiden vuoksi. Eläinten aitous ja tasavertainen kohtelu vahvistaa luottamusta (Salovuori, 2020, s. 44–45). Eläimistä elinvoimaa ry:ssä on syntynyt luottamusta niin asiakkaiden ja eläinten kuin ryhmän välille. Asiakkaat arvostavat eläinten suoruutta. Tulosten mukaan toiminta on vahvistanut avoimuutta ja sen myötä on saatu positiivisia kokemuksia muista ihmisistä. Yhteisölliseksi koetun toiminnan avulla asiakkaat ovat luoneet myös ihmissuhteita. Toiminnan voidaan siis esittää vahvistaneen asiakkaiden yhteisyssuhteita.

Hyvinvoinnin kolmijaon itsensä toteuttamisen muotoihin lukeutuvista itsetuntemuksen ja itsevarmuuden vahvistumisesta saatiin tässä tutkimuksessa samoja tuloksia kuin selvityksessä, joka tehtiin Englannissa (Bragg & Atkins, 2016, s. 45). Aiemmin mainitut toiminnan mielekkäisyys, sen tarjoama sisältö ja merkittävyys ovat tulosten mukaan edistäneet osallisuutta ja yhteiskuntaan kuuluvuuden eli arvonannon ja korvaamattomuuden tunnetta. Green Caren voidaan siis todeta tarjoavan mahdollisuuksia osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksiin (Green Care Finland ry, n.d.a). Valinnanvapaus koskien yhdistyksen toimintapäivien tehtävänjakoa antaa asiakkaille mahdollisuuden vaikuttaa, mikä tukee yhdessä ryhmän samanarvoisuuden tunteen kanssa itsensä toteuttamista ja tätä kautta hyvinvointia. Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminta on vahvistanut sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutuksiin kuuluvaa asiakkaan uskoa vaikutusmahdollisuuksiin oman elämän suhteen (Salovuori, 2020, s. 74).

Kuva 5 Vaikutukset hyvinvointiin Allardtin (1976, s. 50) hyvinvoinnin kolmijaon pohjalta.



Opinnäytetyön tutkimustuloksista moni sopii niin hyvinvointiin kuin elämänhallintaan liittyviin vaikutuksiin. Kun tarkastellaan määritelmiä sisäisen ja ulkoisen elämänhallinnan osa-alueista (ks. Kuva 3, s. 15), edellä esitellyistä hyvinvointivaikutuksista esimerkiksi itsetuntemus on myös osa sisäistä hallintaa ja ihmissuhteet ulkoista hallintaa (Raitasalo, 1995, s. 61). Kuten Mesimäki (2011, s. 59) oman tutkimuksensa pohjalta esittää, luontoavusteisen toiminnan koetaan edistävän negatiivisten tunteiden käsittelyä ja vaikuttavan sosiaalisten suhteiden luomiseen. Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden kokemusten pohjalta on myös tulkittavissa, että toiminta on vahvistanut tunteiden käsittelytaitoa. Vaistojen varassa elävien eläinten kerrotaan opettaneen omien tunteiden tunnistamista ja itsesäätelyä. Raitasalon (1995, s. 61) määrittelemän elämänhallinnan jaon mukaan tunteiden käsittelyyn ja ongelmanratkaisutaitoihin lukeutuvat vaikutukset ovat osa sisäistä hallintaa. Esimerkkejä ulkoista hallintaa vahvistavista vaikutuksista ovat puolestaan toiminnan aktivoivat ja rauhoittavat vaikutukset, jotka liittyvät käyttäytymiseen ja yksilölliseen kasvuun.

Kuntouttavalle työtoiminnalle ja sosiaaliselle kuntoutukselle ominaisesti Eläimistä elinvoimaa ry on siis vahvistanut asiakkaiden työ-, toiminta- ja selviytymiskykyä sekä vuorovaikutussuhteita (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.b; Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.c) luonto- ja eläinavusteisten menetelmien avulla. Toiminnan myötä luotujen

ihmissuhteiden lisäksi tutkimustuloksista nousevien ihmisen ja eläimen välisen sanattoman vuorovaikutuksen kokemukset ovat esimerkki vuorovaikutustaitojen ja -suhteiden vahvistumisesta. Ikäheimon (2013, ss. 30, 46) esittämät tiedot ihmisten sisäänrakennetusta taidosta havainnoida eläimen käytöstä ja reagoida siihen sekä siitä, että ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on yksinkertaisempaa ja suorempaa, ovat asiakkaiden kokemusten kanssa yhteneväisiä. Yhdistyksen toimintaan ohjautuvien yksilöiden koettiin olevan kiinnostuneita luonnosta ja eläimistä jo ennen toimintaan osallistumista, ja tutkimustulokset tukevat näitä kokemuksia: tutkimukseen osallistuneiden luontosuhde on ollut suhteellisen vahva jo ennen toimintaan osallistumista eikä sen koettu muuttuneen. Toiminnan koettiin kuitenkin tarjoavan mahdollisuuden ylläpitää tätä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tutkimustietoa Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnasta ja luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muodostunut ”Miten Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaat kokevat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämänhallintaansa?” ja valitut menetelmät palvelivat hyvin tavoitteen täyttymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista, ja tämä oli mahdollista tehdä laadullisen tutkimuksen avulla.

Laadulliselle tutkimukselle ominaista on tuoda esiin tutkittavien omia näkökulmia (Eskola & Suoranta, 2014, s. 16). Tämä saavutettiin käyttämällä teemahaastattelua, teemoittelua ja juonianalyysiä. Opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa hyödynnetty narratiivisuus auttoi tuomaan esiin kertomuksia asiakkaiden kokemuksista ja luomaan niihin perustuvan mallikertomuksen. Laaja perehtyminen opinnäytetyön tietoperustaan opinnäytetyöprosessin alussa helpotti myöhemmin aineistonhankintamenetelmäksi valikoituneen teemahaastattelun rungon laadintaa. Narratiivisuuden näkökulma ja pyrkimys tuoda esiin kertomuksia asiakkaiden kokemuksista toimivat rungon perustana, jonka ympärille teemat oli helppo rakentaa. Teemoittelu sopi saadun aineiston jäsentämiseen ja juonianalyysi vahvisti kertomuksellisuuden toteutumista. Tulosten esittäminen mallikertomuksen muodossa onnistuu mielestäni tuomaan elävästi esiin asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista.

Tutkimustulokset tukevat luvussa 2.3 esitellyissä aiheesta aiemmin tehdyissä tutkimuksissa saatuja tuloksia sekä teoriaa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä.

Opinnäytetyön tavoite siis täyttyi, ja tuloksena syntyi niin Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan kohdistunutta kuin yleistä tutkimustietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä. Opinnäytetyössä tehty tutkimus oli ensimmäinen yhdistyksen toiminnasta tehty tutkimus. Yhdistyksellä oli puutetta avustusten haussa hyödynnettävästä tutkimustiedosta. Tämän tutkimuksen myötä heillä on virallista näyttöä toiminnan vaikutuksista, mistä yhdistys voi hyötyä avustusten saamisessa. Se, että yhdistyksen toiminnan vaikutuksista kertovat tutkimustulokset nousevat suoraan toimintaan osallistuneiden kokemuksista, lisää niiden luotettavuutta. Opinnäytetyöprosessin aikana Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan osallistuneista kuudesta asiakkaasta viisi osallistui tutkimukseen. Tämä vahvistaa Eskolan ja Suorannan (2014, s. 65) esittämän laadullisen tutkimuksen teoreettista edustavuutta, jossa tutkitut tapaukset ovat esimerkki yleisestä. Tämä koskee kuitenkin vain yhdistyksen toiminnasta saatuja tutkimustuloksia.

Opinnäytetyön tuloksena saatiin myös yleistä tutkimustietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien hyödyistä, mutta viiden haastattelun perusteella niitä ei ole mahdollista yleistää esimerkiksi koko kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen kenttään.

Jatkotutkimuksen kohteita voisivat olla vaikutusten tutkiminen uudelleen eri osallistujaryhmän kanssa, tiedon lisääminen liittyen toiminnan sisältöön ja yhdistyksen ohjaus- tai valmennusmallin kehittäminen. Toiminnan vaikutuksia voitaisiin tutkia uudelleen myöhemmin eri ryhmän kokemusten pohjalta, jotta saataisiin vielä vahvempaa tutkimusnäyttöä. Tähän tutkimukseen osallistuneiden luontosuhde on ollut suhteellisen vahva jo ennen toimintaan osallistumista, mutta kokemukset toiminnan vaikutuksista ovat yksilöllisiä ja voivat olla erilaiset esimerkiksi osallistujilla, joilla luontosuhde on heikompi. Kuten tutkimustuloksissa (ks. ss. 23–24) todetaan, Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnasta saadut ennakkotiedot ovat olleet vähäiset, ja haastateltavat toivoivat tähän parannusta. Toimintaan ohjaavien tahojen tietämystä yhdistyksen toiminnan sisällöstä voitaisiin syventää esimerkiksi toiminnallisen opinnäytetyön muodossa. Opinnäytetyön tilaajan toiveena oli saada tutkimustuloksista materiaalia ohjaus- tai valmennusmallin kehittämiseen liittyen asiakkaiden jatkopolkuihin. Tämä olisi vaatinut omasta mielestäni laajempaa perehtymistä aiheeseen, mikä ei ollut ajallisesti mahdollista. Tässä opinnäytetyössä ei olla käsitelty

erikseen ohjaus- tai valmennusmallin kehittämisen näkökulmaa, mutta opinnäytetyön tilaajan on mahdollista poimia tutkimustuloksista tietoa tämän tueksi.

Yhteinen kiinnostus edistää luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön yleistymistä sosiaalialalla oli hyvä aloitus yhteistyölle opinnäytetyön tilaajan kanssa. Yhteistyö oli sujuvaa ja aikataulut saatiin sopimaan joustavasti yhteen. Pidimme Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnan ohjaajan kanssa yhteyttä sekä sähköpostitse että puhelimitse: osa asioista oli sopivaa sopia ja tarkentaa sähköpostitse, mutta osa oli sopivampaa käydä läpi puhelimesta keskustellen. Esimerkiksi opinnäytetyön aihe tarkentui pohtiessa sitä yhdessä puhelimesta. Luottamuksellisuuteen liittyvät asiat käytiin läpi joko puhelimitse tai kasvotusten. Omalta osaltaan se, että toiminnan ohjaaja on myös taustaltaan sosionomi, helpotti molemminpuolista ymmärrystä ja sujuvoitti prosessia. Luotin toiminnan ohjaajaan täysin esimerkiksi haastateltavien valinnassa ja haastatteluun osallistumiseen motivoimisessa. Koin toiminnan ohjaajan olevan paras henkilö arvioimaan sitä, että ketkä toimintaan osallistujista kykenevät osallistumaan haastatteluun. Lopulta jokaisella opinnäytetyöprosessin aikana yhdistyksen toimintaan osallistuneella oli kuitenkin mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Haastateltavien motivoituneisuus tutkimukseen osallistumiseen oli havaittavissa aiemmin luvussa 4.3 mainittujen kysymyksiin avoimesti vastaamisen ja osallistumismahdollisuudesta kiittämisen lisäksi innokkuudesta jakaa tietoa toiminnasta ja sen vaikutuksista sekä halusta tehdä oma osansa toiminnan ja luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön suosion kasvattamiseksi. Vierailin yhdistyksen toimintapaikalla Janakkalassa neljä kertaa, ja tunsin oloni tervetulleeksi jokaisella kerralla. Sain mahdollisuuden seurata yhdistyksen toimintaa myös haastattelujen ulkopuolisella ajalla, ja niin toiminnan ohjaaja kuin asiakkaat esittelivät minulle toimintaa avoimesti. Yhteistyö oman opinnäytetyöryhmän ja ohjaajan kanssa on myös ollut sujuvaa, ja olen saanut siitä paljon tukea hyvin itsenäisen opinnäytetyöprosessini aikana.

Oman ammatillisuuteni näkökulmasta laajentunut tieto kuntouttavasta työtoiminnasta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta sekä taito hyödyntää tutkimuksellista otetta ovat vahvistaneet ammatti-identiteettiäni. Tätä ovat tukeneet myös onnistumisen tunteet, uusien toimintamallien oppiminen tilaajan esimerkin myötä ja tutkimuksellisen otteen omaksuminen. Kiinnostukseni luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöön valitsemallani alalla kasvoi opinnäytetyöprosessin myötä. Aiemmat kokemukseni ja

tietoperustani saivat tutkimuksen tekoprosessista ja sen tuloksista vahvistusta. Luvussa 2.3 esitellyistä aiemmin tehdyistä tutkimuksista niin Mesimäen (2011, s. 55) kuin Lonkilan (2016, s. 2) tekemien selvitysten mukaan luonnon hyödyntäminen kannattaa sen positiivisten vaikutusten ja kustannustehokkuuden vuoksi. Ekopsykologian tavoitteita on ehkäistä ihmisen luonnosta vieraantumista ja tukea kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Ympäristöystävällisten tekojen ja ihmisten luontosuhteen on todettu olevan yhteydessä toisiinsa, ja ekopsykologiaan perustuvan luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön voidaan arvioida vahvistavan myös tätä. (Children & Nature Network & #NatureForAll, 2018, s. 30; Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 4) Väitän luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön sopivan sosionomin työssä sen lähes kaikille osa-alueille, sillä menetelmiä pystyy soveltamaan monella eri tavalla asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Toivon opinnäytetyöni edistävän kansainvälisestikin hyödyllisiksi koettujen luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytön yleistymistä sosiaali- ja terveysalalla.

Lähteet

Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Helsinki: WSOY.

Bragg, R. & Atkins, G. (2016). *A review of nature-based interventions for mental health care*.

Natural England Commissioned Reports, Number 204. Haettu 18.5.2020 osoitteesta

<http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>

Children & Nature Network & #NatureForAll. (2018). Home to Us All How Connecting with

Nature Helps Us Care for Ourselves and the Earth. Haettu 22.10.2020 osoitteesta

<https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/HometoUsAll.pdf>

Eläimistä elinvoimaa ry. (n.d.). Meistä. Haettu 9.9.2020 osoitteesta [https://elaimista-](https://elaimista-elinvoimaa.com/meista/)

[elinvoimaa.com/meista/](https://elaimista-elinvoimaa.com/meista/)

Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Green Care Finland ry. (n.d.a). Green Care. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Green Care Finland ry. (n.d.b). Laatutyön lähtökohdat.

<https://www.gcf Finland.fi/laatu/laatutyon-lahtokohdat/>

Heikkinen, H. L. T. (2018). Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita*

tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin

lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 172—178.

Hänninen, V. (2018). Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli (toim.)

Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen

teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 193.

Ikäheimo, K. (2013). *Karvaterapiaa: eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution

Models House.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. (2018). *Green Care -menetelmäopas*. Tampere: Voimatassu.

Lonkila, M. (2016). Luontolähtöisyys tuo uusia ratkaisuja sote-palveluihin. *Puheenvuoroja*

Ympäristötiedon foorumin tilaisuudesta 9/2016. Haettu 18.5.2020 osoitteesta

http://www.ymparistotiedonfoorumi.fi/wp-content/uploads/2016/12/YTF_9_2016.pdf

- Mattila, A. (2018). Hyvinvoinnin teoriat. Onnentaidot. 27.8.2018. Duodecim Terveyskirjasto. Haettu 20.5.2020 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00202
- Mesimäki, K. (2011). *Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa*. Pro gradu -tutkielman tiivistelmä. Sosiaalityön tutkinto-ohjelma. Helsingin yliopisto. Haettu 18.5.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29316/Gradu_MesimakiKaisa.pdf?sequence=2
- Raitasalo, R. (1995). *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). Litterointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 21.9.2020 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto*. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, T. (2020). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Samuel, A. (2017). *Suunnittele sadan sanan tarina*. Suomi-koulussa -blogi 8.9.2017. Haettu 10.9.2020 osoitteesta <https://suomikoulussa.wordpress.com/tag/kirjoituksen-suunnittelu/>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2017). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Joensuu: Punamusta Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.a). Kuntoutus. Haettu 23.5.2020 osoitteesta <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.b). Kuntouttava työtoiminta. Haettu 23.5.2020 osoitteesta <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.c). Sosiaalinen kuntoutus. Haettu 23.5.2020 osoitteesta <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Haettu 2.6.2020 osoitteesta

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Suomen perustuslaki 731/1999. Haettu 2.6.2020 osoitteesta

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Suomen ympäristökeskus SYKE. (2020). Koronakevät vaikuttanut suomalaisten luontosuhteeseen myönteisesti – tietoisuus luontomme suurimmasta uhasta edelleen

hataraa. Haettu 24.9.2020 osoitteesta <https://www.syke.fi/fi->

[FI/Ajankohtaista/Koronakevat vaikuttanut suomalaisten luo\(57849\)](https://www.syke.fi/fi-)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Hyvinvointi. Haettu 20.5.2020 osoitteesta

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tietosuojalaki 1050/2018. Haettu 2.6.2020 osoitteesta

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

Tilastokeskus. (n.d.). Käsitteet. Haettu 21.9.2020 osoitteesta

<https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>

Tuunanen, E. (2008). *Nelijalkainen hoitaja – eläimet mielenterveyttä tukemassa*. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 19.5.2020 osoitteesta

<https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/299798/EI%C3%A4imet%20mielenterveytt%C3%A4%20tukemassa%20-%20mielenterveyskunt..pdf>

Vaana. (n.d.). Eläimistä Elinvoimaa Ry. Haettu 9.9.2020 osoitteesta

<https://www.palveluseteli.fi/fi/palvelusetelit/toimipiste/187793/elaimista-elinvoimaa-ry>

Universal Declaration of Human Rights. (1998). *Yhdistyneiden kansakuntien (YK)*

Ihmisoikeuksien julistus 10.12.1948. Haettu 2.6.2020 osoitteesta

<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Liite 1: Infokirje

Infokirje haastatteluun tuleville

Hei!

Kiitos kiinnostuksestasi tutkimukseen osallistumiseen. Haastattelu, johon osallistut, on osa tutkimusta, jonka teen osana Hämeen ammattikorkeakoulun sosionomiopintojen opinnäytetyötäni. Haastattelut suoritetaan Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintapäivien aikana 6.7.2020 ja 8.7.2020. Haastatteluun varataan 1 h/henkilö, mutta koko tunnin ei tarvitse täyttää.

Tutkimuksen aiheena ovat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutukset Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Haastattelujen avulla haluan siis selvittää teidän kokemuksianne Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnasta ja luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista. Tutkimuksen avulla halutaan tuottaa tutkimustietoa niin Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnasta kuin luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytöstä yleensä.

Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina, joissa toiminnan ohjaaja voi tarpeen vaatiessa olla mukana. Haastattelut käydään teemahaastatteluina, joissa opinnäytetyöhön liittyvät teemat (liittyen aikaan ennen Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan osallistumista, sen aikana ja sen jälkeen) toimivat haastattelurunkona. Haastattelun aikana on mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä. Mikäli mahdollista, haastattelut nauhoitetaan (ääni) ja puretaan sen pohjalta tekstiksi. Tulokset julkaistaan nimettöminä ja tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastatteluissa kerättävä aineisto säilytetään luottamuksellisesti ja hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis.

Mikäli sinulla on kysyttävää haastattelusta, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen mila.lahtenmaki@student.hamk.fi ja vastaan parhaani mukaan.

Terveisin

Mila Lähtenmäki

Liite 2: Suostumuslomake**Suostumus tutkimukseen/opinnäytetyöhön osallistumiseen****Tutkimuksen/Opinnäytetyön aihe:**

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksia Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänhallintaan

Tekijä:

Mila Lähteenmäki, sosionomiopiskelija, Hämeen ammattikorkeakoulu

Tilaaja:

Eläimistä elinvoimaa ry

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden kokemuksia toiminnan vaikutuksista osallistujien hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Tavoitteena on tuottaa niin Eläimistä elinvoimaa ry:n omaan toimintaan kohdistunutta kuin yleistä tutkimustietoa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käytöstä. Tilaajan toiveena on saada opinnäytetyön tuloksista materiaalia myös uuden ohjaus-/valmennusmallin kehittämiseen.

Aineisto kerätään teemahaastattelun avulla, joka tehdään yksilöhaastatteluin Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintapäivien aikana heinäkuussa 2020. Opinnäytetyön tilaajaa edustava ohjaaja voi tarpeen vaatiessa olla mukana haastattelutilanteessa osallistujan tukena. Haastattelut käydään keskustelunomaisesti erilaisista teemoista koostuvan haastattelurungon ohjaamana. Teemat pohjautuvat aiheesta löytyvään tietoperustaan.

Olen tietoinen siitä tutkimuksen eli tietojen käsittelyn luottamuksellisuudesta ja siitä, että aineisto tuhotaan sen käsittelyn jälkeen. Tiedän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa.

Annan suostumukseni haastattelun avulla kerättävän aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä sekä haastattelun nauhoittamiseen/äänittämiseen.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3: Teemahaastattelun runko

Mila Lähteenmäki (Sosionomi, AMK)

*Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksia
Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaiden
hyvinvointiin ja elämäntapaan (Opinnäytetyö)*



Haastattelu (Eläimistä elinvoimaa ry)

Tutkimuskysymys:

Miten Eläimistä elinvoimaa ry:n asiakkaat kokevat luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa ja elämäntapaansa?

Ohjaaja = Toiminnan ohjaaja, Tuula

Toiminta = Eläimistä elinvoimaa ry:n kuntouttava työtoiminta & sosiaalinen kuntoutus

Ikä?

Teema 1: Aiemmat kokemukset & tietämys

- Luontokokemukset/luontoyhteys
- Tietämys menetelmästä/Miksi Eläimistä elinvoimaa ry
- Arki ennen toimintaa

Mitä luonto merkitsee sinulle/Kuinka tärkeä luonto se on sinulle? Onko suhtautumisesi luontoon muuttunut?

Mitä eläimet merkitsevät sinulle/Kuinka tärkeitä ovat sinulle? Onko suhtautumisesi eläimiin muuttunut?

Minkälaista kokemusta sinulla oli eläimistä ennen toimintaa?

Onko sinulla/onko ollut eläimiä? Jos ei: Haluaisitko/Aiotko hankkia?

Miten päädyit mukaan Eläimistä elinvoimaa ry:n toimintaan? Valitsitko paikan itse?

Mitä tiesit toiminnasta ennen sen aloittamista?

Minkälaista arkesi oli ennen toimintaan osallistumista?

Minkälaisia viikkosi/päiväsi olivat ennen toimintaan osallistumista?

Teema 2: Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminta

- Tehtävät
- Ohjaus/tuki

Kuinka kauan olet ollut mukana Eläimistä elinvoimaa ry:n toiminnassa? Kuinka monta kertaa viikossa osallistut?

Minkälaisia toimintapäivät ovat?

Mitä teette päivän aikana?

Minkälaisia tehtäviä toimintaan kuuluu? Minkälainen tehtävänjako?

Minkälainen rooli ohjaajalla on/Mitä ohjaaja tekee/Minkälaista tukea saat ohjaajalta/Miten ohjaaja tukee?

Teema 3: Toiminnan vaikutukset hyvinvointiin & elämänhallintaan

- Kokemukset, tuntemukset

- Vuorovaikutus eläinten kanssa

- Toiminnan mielekkyys

- Vaikutukset arkeen

Miltä tänne tuntuu tulla? Miltä tuntuu lähtiessä?

Onko toiminta mielekästä? Mikä on mieluisinta?

Mitä mieltä olet toimintaympäristöstä (ulkona työskentelystä jne.)?

Miltä eläinten kanssa työskentely tuntuu?

Miten eläimet reagoivat sinuun?

Miten eläimet vaikuttavat sinuun/mielialaasi?

Mitä eläimistä/eläimiltä voisi oppia?

Mitä hyvinvointi mielestäsi tarkoittaa? Koetko, että toiminta on vaikuttanut siihen?

Minkälaisia vaikutuksia toimintaan osallistumisella on ollut elämääsi?

Onko toiminta vaikuttanut jotenkin arkeesi/elämääsi? Miten/Esimerkki?

Onko toiminta muuttanut elämääsi jotenkin? Miten/Esimerkki?

Mitä olet saavuttanut toimintaan osallistumisella?

Koetko arkesi mielekkäänä?

Teema 4: Tulevaisuus

- Tulevaisuudensuunnitelmat

- Luonto & eläimet omassa arjessa toiminnan jälkeen

Minkälaisia tulevaisuudensuunnitelmia sinulla on?

Miten luonto ja eläimet tulevat olemaan osa arkeasi jatkossa?

Lisättävää, mitä haluaisit sanoa vielä toiminnasta yleensä tms.