

Ada Rasi

ELÄIMET MIELENTERVEYSOMAISTEN HYVINVOINNIN TUKENA

Omaisten kokemuksia

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogikoulutus (AMK)
Tekijä	Ada Rasi
Työn nimi	Eläimet mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tukena
Toimeksiantaja	Savon Mielenterveysomaiset Ry
Vuosi	2024
Sivut	39 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Lassi Pöyry

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli selvittää Savon Mielenterveysomaiset FinFami Ry:n asiakkaiden kokemuksia siitä, kuinka eläimet voivat ylläpitää ja tukea heidän hyvinvointiaan sekä auttaa jaksamaan arjessa. Tarkoituksena oli selvittää, miten eläinten vaikutus näkyy omaisten hankalassa elämäntilanteessa.

Opinnäytetyön tausta perustuu kiinnostukseeni siitä, kuinka eläimet voivat olla tukena hankalassa elämän tilanteessa. Opinnäytetyön tilaajana oli Savon mielenterveysomaiset, FinFami Ry, joka on FinFami Ry:n jäsenyhdistys. Yhdistys on mielenterveysomaisten etuja ajava yhdistys. Yhdistys tarjoaa tukea sekä neuvontaa mielenterveyden haasteista kärsivien läheisille. Tutkimuksen näkökulmaa muokattiin tilaajan toiveiden ja pyyntöjen mukaisesti.

Työn tutkimusote oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, josta kerrottiin yhdistyksen jäsenkirjeessä. Haastattelut tehtiin Teamsin välityksellä.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että eläimet tuovat positiivisia vaikutteita sekä auttavat jaksamaan arjessa paremmin. Eläinten huomattiin tuovan iloisempaa arkea sekä parantavan henkilön hyvinvointia. Eläinten nähtiin voimaannuttavan ja auttavan tunteiden käsittelyssä. Tuloksista ilmeni myös, että joissakin määrin eläimet voivat rasittaa henkilöitä.

Tutkimukseen vastaajia ei ollut paljon, joten saadut tulokset eivät ole yleistettävissä. Tuloksien avulla saadaan kuitenkin luotua kuvaa eläinten tuesta ja hyvinvointivaikutuksista.

Asiasanat: eläimet, lemmikkieläimet, hyvinvointi, mielenterveys, omaiset

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Ada Rasi
Thesis title	Animals to support the well-being of mental health relatives.
Commissioned by	Savon Mielenterveysomaiset Ry
Time	2024
Pages	39 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Lassi Pöyry

ABSTRACT

In this thesis, the aim was to find out the experiences of Savon Mielenterveysomaiset FinFami Ry, how animals can maintain and support their well-being and help them cope in everyday life. The purpose was to find out the impact of which animals can be seen in the difficult life situation of relatives.

The thesis is based on the author's own interest in how animals can be supportive in difficult life situations. The study work was commissioned by Savon mielenterveysomaiset, FinFami Ry, which is a member association of FinFami Ry. The association is an association promoting the interests of mental health relatives. The association offers support and advice to those close to people with mental health challenges. The perspective of the study was modified according to the wishes and requests of the commissioner.

The research approach was qualitative. The focused interview was used as a data collection method, which was informed in the association's membership letter. Interviews were conducted through Teams.

The results of the thesis showed that animals bring positive influences and help to cope better in everyday life. Animals were seen to bring a happier everyday life as well as improve a person's well-being. Animals were seen to empower and help with emotional processing. To some extent, people can be burdened by animals.

There were not many respondents to the study, so the results obtained are not generalizable. However, the results provide a sound picture of animal support and welfare impacts.

Keywords: animals, pets, mental health, relatives, welfare

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	IHMISEN KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINTI	7
2.1	Ihmisen hyvinvointi ja terveys	7
2.2	Ympäristö ja hyvinvointi	8
2.3	Mielenterveys.....	9
3	HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	10
3.1	Terveyden edistäminen	10
3.2	Mielenterveyden edistäminen	10
4	ELÄIMET HYVINVOINNIN TUkena.....	12
4.1	Ihmisen ja eläimen historia	12
4.2	Suhde ihmisen ja eläimen välillä.....	12
4.3	Vuorovaikutus eläimen kanssa	13
4.4	Eläimet apuna tunteiden käsittelyssä.....	14
4.5	Eläimen kuolema ja eläimestä luopuminen.....	15
5	ELÄINAVUSTEISUUS.....	16
5.1	Eläinavusteiset interventiot	16
5.2	Kaverikoira-toiminta ja Green Care -toiminta	17
5.3	Erilaisia eläimiä eläinavusteisuudessa.....	18
6	SAVON MIELENTERVEYSOMAISET FINFAMI RY.....	19
6.1	Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami Ry	19
6.2	Savon mielenterveysomaiset – FinFami Ry.....	20
7	AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO.....	20
7.1	Aikaisemmat tutkimukset	20
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
8.1	Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tutkimuskysymys	21
8.2	Tutkimusote	21
8.3	Tutkimusmenetelmä	22

8.4	Aineistonkeruuprosessi ja analyysi	23
9	TULOKSET	24
9.1	Haastattelijoiden tausta ja tilanne	24
9.2	Positiiviset vaikutukset	25
9.3	Negatiiviset vaikutukset	28
10	YHTEENVETO	30
10.1	Johtopäätökset ja pohdintaa	30
10.2	Työn luotettavuus ja eettisyys	33
10.3	Jatkoehdotukset SavonMielenterveysomaiset Ry:lle	34
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä tutkittiin, miten eläimet voivat vaikuttaa mielenterveysomaisten vointiin sekä elämänlaatuun ja olla heidän tukena arjessa. Aluksi käsiteltiin teoriapohjaa eläinten hyödyntämisestä ja mielenterveydestä sekä ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Tämän jälkeen tutkittiin teemahaastattelujen kautta omaisten kokemuksia eläinten hyvinvointivaikutuksista.

Opinnäytetyön tilaajana on Savon mielenterveysomaiset Ry, joka on mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFam Ry:n jäsenyhdistys. Yhdistys tekee työtä mielenterveysomaisten sekä psyykkisesti oirelevien läheisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja heidän mielenhyvinvointinsa parhaaksi. Yhdistyksen työntekijät ovat kiinnostuneita eläinten vaikutuksesta psyykkisesti oireilevien läheisten tukena. Yhdistyksen kanssa sovittiin aihe työlle. Yhdistys halusi tietää, tuoko eläin pelkästään positiivisia vai myös negatiivisia vaikutteita omaisten arkeen ja elämänlaatuun sekä hyvinvointiin.

Eläinten hyödyntäminen mielenterveyden tukena on yleinen asia. Eläimiä on käytetty ihmisen työn tukena jo vuosisatojen ajan. Nykyään eläimiä käytetään enemmän seurana ja tukena. Eläimiä käytetään niin terapiassa kuin kuntoutuksessa ja työvälineenä. Nykyään eläimiä on monilla ihmisillä lemmikkeinä ja niiden hyvinvointi vaikutuksia on tutkittu. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, voiko eläimen kanssa toimiminen jo parantaa elämän laatua ja mielen hyvinvointia, vaikka ihminen ei olisikaan itse sairas vaan hänen läheisensä olisi. Aihe kiinnostaa itseäni, koska olen huomannut eläinten auttavan itseäni sekä läheisiäni eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa.

Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat lemmikkieläimet, eläimet, mielenterveys, mielenhyvinvointi sekä mielenterveyden tukeminen ja elämänhallinta.

2 IHMISEN KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

2.1 Ihmisen hyvinvointi ja terveys

Terveydestä ja hyvinvoinnista on useita erilaisia määritelmiä. Terveys määritellään Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin täydelliseksi dynaamiseksi tilaksi. Terveyden dynaamisuudella tarkoitetaan, että terveys muuttuu iän ja elämäntilanteiden mukaan. Terveyden osa-alueet voidaan jakaa viiteen alueeseen:

- Fyysinen terveys
- Psyykinen terveys
- Henkinen terveys
- Sosiaalinen terveys
- Seksuaaliterveys

(Reinikkala, Orkovaara ym. 2016, 7.)

Ihmisen fyysinen terveys tarkoittaa kehon toiminta- ja suorituskykyä. Fyysiseen terveyteen katsotaan elimistön rakenteiden terve kasvu ja kehitys sekä fysiologiset toiminnot. Psyykinen terveys kattaa mielenterveyden ja mielen-terveystaidot. Tähän katsotaan kuuluvan ihmisen riittävät tunnetaidot, tiedolliset ja älylliset toiminnot sekä kyky tunnistaa omat ominaispiirteet. Henkinen terveys tarkoittaa oman elämän kokemista mielekkääksi. Henkiseen terveyteen nähdään kuuluvan ihmisen arvomaailma, eettiset näkemykset sekä joillakin ihmisillä uskonto. Sosiaalinen terveys tarkoittaa kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Tähän katsotaan kuuluvan ihmisen vuorovaikutustaidot sekä taito tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. (Suviranta, Orkovaara ym. 2021, 9.) Seksuaaliterveys tarkoittaa ihmisen kokemusta seksuaalisesta minäkuvasta ja kattaa myös sukupuolielinten rakenteen (Reinikkala, Orkovaara ym. 2016, 7).

Hyvinvointi nähdään terveyden osa-alueiden tasapainoisena kokonaisuutena. Hyvinvointi on ihmisen subjektiivinen kokemus hyvästä elämänlaadusta. (Orkovaara, Reinikkala ym. 2017, 7.) Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa ihminen pystyy olemaan positiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Salmela 2013, 9). Terveyttä kutsutaan pääomaksi sekä voimavaraksi. Terveys nähdään pääomana, jota ihminen pystyy omilla elämänvalinnoillaan sekä elä-

mäntavoillaan hallita. Terveys nähdään voimavarana, koska sen avulla ihminen pystyy elämään omannäköistä elämää. (Reinikkala, Orkovaara ym. 2016, 7.)

Jokainen ihminen kokee sekä määrittelee terveytensä omalla tavallaan. Subjektiiivinen terveys on yksilön tietoisuutta sekä kokemusta ja arviointia omasta terveydentilasta. Objektiivinen terveys tarkoittaa terveydenhuollon ammattilaisen tekemää arviota. Ihmisen kokemus omasta terveydestä on sidoksissa ihmisen kokemukseen omasta toimintakyvystä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä selviytyä elämästä ja arjesta. (Suviranta, Orkovaara ym. 2021, 11.)

Oman terveyden hoitaminen eli itsehoito tarkoittaa vastuun ottamista omasta terveydestä. Itsehoidolla ihminen pyrkii säilyttämään oman terveyden ja parantamaan sitä. (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 30.) Ihmisen terveyteen vaikuttavat tekijät jaetaan terveyttä tukeviin tai terveyttä heikentäviin tekijöihin. Nämä tekijät siis ylläpitävät tai heikentävät hyvinvointia. Terveyttä heikentäviä tekijöitä kutsutaan riskitekijöiksi. (Reinikkala, Orkovaara ym. 2016, 10.) Ihmisen terveyteen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Yksilöllisesti terveyteen vaikuttavat perimä, ikä ja sukupuoli. Elintavat vaikuttavat terveyteen ja ne opitaan jo lapsuudessa. Elintapoihin vaikuttavia tekijöitä ovat uni, ravinto ja liikunta. Ihmisen ympäristöllä on myös suuri vaikutus ihmisen terveyteen. Ihmisen fyysinen ja psykososiaalinen elinympäristö kattaa ihmissuhteet, asuinolosuhteet, tulot, sosiaalinen verkosto ja terveydenhuoltopalvelut. Viimeisenä ihmisen terveyteen vaikuttaa myös yhteiskunnan olosuhteet. Yhteiskunta kattaa taloudelliset, kulttuuriset ja ympäristöön liittyvät tekijät. Näihin tekijöihin kuuluu muun muassa turvallisuus, tasa-arvo, rauha, varallisuus ja köyhyys sekä ihmisoikeudet ja ympäristöuhat. (Suviranta, Orkovaara ym. 2021, 11.)

2.2 Ympäristö ja hyvinvointi

Ympäristö vaikuttaa ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn myönteisesti tai kielteisesti. Ympäristötekijöiden vaikutukset jaetaan suoriin ja epäsuoriin tekijöihin. Suorat tekijät ovat fyysiseen ympäristöön liittyviä asioita. Epäsuorat tekijät ovat syuseuraussuhteita terveydentilan ja siihen vaikuttavien tekijöiden välillä.

(Orkovaara, Reinikkala ym. 2017, 9.) Ihmiselle luonto on usein yksi hyvinvointia edistävä tekijä. Eläimet ja luonto tukevat ihmiselle luontaisia terveellisiä elämäntapoja. Luonnossa vietetyllä ajalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Kiskola 2019,141.) Luonnon ja eläinten merkitys korostuu tilanteissa, joissa ihmisen on epämukava olla tai ihminen on kriisitilanteessa. Ihminen kokee luonnossa ja eläimen kanssa välittömiä sekä välillisiä vaikutuksia. (Suvilehto 2022, 143–154.) Luonto on ympäristö, josta ihminen saa mielenrauhaa ja voimaa. Luonto tukee ihmisen toiminnallisuutta ja voi innostaa ihmistä liikkumaan. (Karkkulainen, Ala-Vannesuoma ym. 2019, 42.) Luonnossa liikkuminen lisää fyysistä aktiivisuutta, mikä vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja koettuun terveyteen. Ihminen kokee usein myös luonnossa tulleen hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. (Pitkänen 2023, 167.)

2.3 Mielenterveys

Maailman terveysjärjestön eli WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee näkemään omat voimavaransa ja kykynsä sekä pystyy selviytymään elämästä (Orkovaara, Reinikkala ym. 2017, 113). Mielenterveys viittaa henkilön psyykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Se kattaa henkilön kyvyn käsitellä tunteitaan, ajatuksiaan ja käyttäytymistään sekä kyvyn selviytyä arjen haasteista ja vaikeuksista. Hyvä mielenterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sillä on suuri merkitys ihmisen elämälaadulle. Mielen hyvinvoinnin rakentumiseen vaikuttavat mielenterveys sekä fyysinen terveys ja mielekkyyden kokemukset sekä toimivat ihmissuhteet ja arjen rytmi. (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 13.) Mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös elinympäristö ja kaikki henkilökohtaiset kokemukset erinäisistä asioista. Omaa sekä läheisten mielenterveyttä voidaan vahvistaa omilla valinnoilla. Itselfelle tulee olla armollinen ja itseään tulee arvostaa. Pelkällä suorittamisella ei saada aikaan hyvää mielen hyvinvointia. (Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja 2022.) Mielenterveyttä heikentävät tekijät vahingoittavat yksilön terveyttä ja hyvinvointia sekä lisäävät riskiä sairastua (Hietaharju & Nuutila 2012, 15).

Mielen hyvinvoinnista puhuttaessa ei tule unohtaa elämään liittyviä tunteita. Yleensä puhutaan positiivisista sekä negatiivisista tunteista, vaikka asia ei kuitenkaan ole ihan niin. Kaikki tunteet liittyvät elämään ja ovat täysin normaaleja, kunhan ne pysyvät normaalien rajojen sisäpuolella. Elämään kuuluu niin iloa kuin surua sekä mielenterveyden haasteita ja oman minäkuvan ongelmia. Tällaiset tunteet, jotka ilmenevät välillä, voivat horjuttaa ihmisen tasapainoista mielenterveyttä, mutta ne eivät kuitenkaan poista sitä kokonaan. Tällaisten tunteiden jatkuessa pitkään ja ollessa jokapäiväistä elämää, ovat ne ongelmia ihmiselle. Nämä tunteet eivät saa hallita ihmisen elämää jatkuvasti ja, jos ne niin tekevät, niihin tulee reagoida. (Omahoito-ohjelma, s.a.)

3 HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

3.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen eli promootion tavoitteena on parantaa ihmisten yleistä terveyttä ja hyvinvointia sekä toimintakykyä ja ehkäistä terveyteen liittyviä ongelmia. Terveyden edistäminen pyrkii luomaan muutosta niin, että ihmiset pysyisivät terveinä. Terveyden edistäminen kattaa myös prevention eli terveyteen liittyvien ongelmien ja sairauksien ehkäisyn. (Reinikkala, Orkovaara 2016 ym. 14.) Terveyden edistäminen on kaikkea toimintaa, joka parantaa ihmisen elinympäristöä ja olosuhteita (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 15).

Terveysosaaminen on tärkeä osa terveyden edistämistä. Terveysosaamiseen kuuluu tiedon antaminen sekä terveystaitojen harjoittaminen. Terveystaidot auttavat terveellisten elämäntapojen omaksumisessa. Ihmisen omakuva sekä itsetuntemus on myös suuressa asemassa terveyden edistämässä. Itsetuntemus auttaa ihmistä ohjaamaan käyttäytymistään tietopohjan perusteella. (Reinikkala, Orkovaara ym. 2016, 19–23.)

3.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielen voimavarojen vahvistaminen on tärkeä osa mielen hyvinvointia sekä henkistä kasvua. Se tarkoittaa erilaisten psyykkisten, emotionaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittämistä, jotka auttavat selviytymään haasteista, stressistä ja vaikeuksista tehokkaammin. Mielen voimavaroja voidaan vahvistaa huoleh-

timalla omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Kaikki kokevat erilaisia vastoinikäymisiä ja haasteita, mutta hyvillä mielenterveystaidoilla henkilö pystyy tukemaan omaa jaksamistaan sekä selviytymistään vastoinikäymisistä ja haasteista. (Mielen hyvinvoinnin voimavarat s.a.) Mielen voimavarojen avulla ohjaamme elämäämme. Mielen vahvuudet sekä voimavarat vaihtelevat usein elämän eri vaiheissa ja sen takia niitä on hyvä pystyä tukemaan koko elämän ajan. (Humak Digiverkkopedagogiikka 2014.)

Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa erilaisilla tekijöillä, joita ovat esimerkiksi harrastukset sekä terveelliset elämäntavat, joihin kuuluvat riittävä lepo sekä liikkuminen ja terveelliset ruokailutottumukset. Lisäksi läheiset ihmissuhteet voivat vahvistaa mielen hyvinvointia. Monilla vahvistavina tekijöinä toimii myös muut tekijät, kuten piirtäminen, laulaminen, tanssiminen sekä kirjoittaminen ja maalaaminen. (Mielen hyvinvoinnin voimavarat s.a.) Mielen voimavarojen vahvistamisessa tärkeässä osassa ja roolissa ovat jokaisen omat keinot rentoutua sekä todellisuuden hyväksyminen ja vaikeiden asioiden kohtaaminen välttelyn sijaan (Humak Digiverkkopedagogiikka 2014).

Mielen hyvinvoinnin edistämällä tuetaan hyvän mielenterveyden toteutumista sekä pyritään lisäämään mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä (Mielenterveyden edistäminen 2021). Mielen hyvinvoinnin edistäminen on tärkeä tavoite, joka voi parantaa elämänlaatua sekä auttaa selviytymään haasteista ja luomaan kestäviä taitoja mielenhallintaan. Mielen hyvinvoinnin edistämässä huomioidaan osallistumista, moniammatillista yhteistyötä sekä omien varojen hyödyntämistä. Mielen hyvinvointia edistäessä tulee huomioida myös ikään, kehitykseen, kulttuuriin ja sosiaalisuuteen sekä sukupuoleen liittyvät seikat. (Friis, Eirola ym. 2004.)

Mielen hyvinvointia voidaan edistää yksilötasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla. Yksilötasolla mielenterveyden edistäminen tarkoittaa monenlaisia asioita, kuten itsetunnon sekä elämännhallintataitojen harjoittamista. Yhteisötasolla suurimmassa roolissa on tarjota sosiaalista tukea sekä osallistaa yhteisön jäseniä ja lisätä heidän lähiympäristöjen turvallisuutta. Rakenteiden tasolla pyritään turvaamaan kaikkien taloudellinen toimeentulo sekä tekemään yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka pyrkivät vähentämään epätasa-arvoa ja syrjintää yhteiskunnan eri rakenteissa. (Mielenterveyden edistäminen 2021.)

4 ELÄIMET HYVINVOINNIN TUKENA

4.1 Ihmisen ja eläimen historia

Ihmisen ja eläinten suhdetta sekä sen tärkeyttä pystyy tarkastelemaan luola-
maalausten kautta sekä arkeologisista löydöksistä. Eläimiin on varhaisessa
vaiheessa alettu liittämään myös hengellisiä piirteitä sekä erilaisia vertausku-
via. Eläimet on nähty voimallisina asioina ja usein ne ovat olleet osa hengel-
listä rituaalia. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 13–14.)

Ihmisen ja eläimen historia on hyvin pitkä. Yhteinen historia juontaa juurensa
tuhansien vuosien päähän. Alkuun eläin on ollut ihmisille riistaa ja ravinnon
lähde. Eläimen ja ihmisen yhteinen suhde on kuitenkin muuttunut siitä hyvin
nopeasti. Eläimet ovat kesyyntyneet riistaeläimistä hyötyeläimiksi ja kumppa-
neiksi. Ihmisten ja eläinten sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi huimasti
1700–1800-luvun vaihteessa. Eläimistä alkoi kehittyä tällöin lemmikkejä ja
perheenjäseniä ihmisille. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 13–14.) Kotieläin-
ten ja lemmikkien myötä ihmisen suhde ympäristöön ja eläimiin on muuttunut
paljon. Niiden seurauksena ihmiset ovat alkaneet jäämään paikoilleen ja elä-
mäntyyli keräilystä ja liikkuvasta mallista muuttui. (Soini & Lilja 2014, 8.) Eläin-
ten läsnäolon sekä läheisyyden on todettu olevan ihmiselle hyväksi ja todettu
auttavan ihmisen hyvinvoinnin laatua (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 13–
14).

4.2 Suhde ihmisen ja eläimen välillä

Eläinten kanssa toimimisella ja niiden havainnoimisella on myönteisiä vaiku-
tuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Eläinten kanssa tehdessä ihminen
usein huolehtii helpommin ja paremmin myös omasta terveydestään ja hyvin-
voinnistaan. Eläimen hoitaminen tuo rytmitystä päivään ja eläimen läsnäolon
on nähty tuovan ihmisille hyvää mieltä ja rauhaa. (Karkkulainen, Ala-Vannes-
luoma ym. 2019, 45.)

Ihmisen suhdetta eläimiin ja elolliseen luontoon määrittelevät erilaiset tekijät.
Ihminen nähdään erillisenä olentona muihin eläimiin nähden. Ihmisen suh-
teessa eläimiin on ristiriitoja kumppanuuden ja hyödyn takia. Ihminen usein
hyötyy jollakin tavoin eläimistä, mikä aiheuttaa ristiriitoja heidän suhteelleen.

Tämä siksi, koska kyseessä voi tällöin olla vain hyötysuhde. Lemmikit kuitenkin koetaan perheenjäseninä ja parhaina ystävinä. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 202.) Ihmiset ja eläimet ovat laumaeläimiä. Jokainen haluaakin kuulua johonkin laumaan ja olla osa yhteisöä. Laumaan kuuluminen on olennainen osa selviytymisen sekä hyvinvoinnin kannalta. (Kiskola 2019, 151.)

Eläimet tuottavat hyvää mieltä ja merkityksellisyyttä ihmisen arkeen. Eläimet ovatkin usein fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lähde. Eläimen myönteinen vaikutus ei perustu pelkästään sen tuomaan hyvään oloon vaan myös psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Eläimen kanssa ihmisen aivoissa lisääntyvät välittäjäaineet, jotka tiivistävät sosiaalista kanssakäymistä, rauhoittavat ja rentouttavat. Ihmisen ja eläimen suhde perustuu usein hoivaamiseen. Hoivaaminen on toisesta huolehtimista ja voi myös tarkoittaa silittämistä, halaamista tai yhdessä hengittämistä ja tekemistä. (Pitkänen 2023, 26.) Lemmikin haltijan pitäessä huolta lemmikkinsä hyvinvoinnista, auttaa eläin ihmistä emotionaalisen sitoutumisen kautta selviytymään arjesta (Suvilehto 2022, 34). Eläimestä tulee huolehtia ja eläimen hyvinvointi ja sen vaatimat tarpeet tulee ottaa huomioon, kun päätetään hankkia eläin. (Suvilehto 2022, 25).

4.3 Vuorovaikutus eläimen kanssa

Ihmisen ja eläimen vuorovaikutus alkaa aina suhteen luomisesta toiseen. Ensin täytyy tutustua toiseen, jotta voidaan olla vuorovaikutuksessa. Eläimen kanssa suhteen ja vuorovaikutuksen luominen alkaa hoivaamisesta. Eläimen kanssa toimimisella on usein yhteistä vuorovaikutusta edesauttavia vaikutuksia. (Pitkänen 2023, 81–91.)

Eläimen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen on sosiaalisen käyttäytymisen muoto. Vuorovaikutussuhteella on positiivinen vaikutus ihmisen yleiselle hyvinvoinnille. (Kahilaniemi 2016, 19.) Ihmisen ja eläimen vuorovaikutus perustuu elekieleen. Eläimen kanssa ihminen puhuu eri tavalla. Eläimelle usein läsytetään eli puhutaan hoivakieltä. Hoivakieli auttaa eläintä havaitsemaan keskustelussa tunnesävyjä ja auttaa ihmistä luomaan tiiviimpää suhdetta lemmikkiinsä. (Pitkänen 2023, 38.) Eläin ei viesti sanoilla vaan kehollaan. Eläimen kieli on yhteisen liikkeen ja kehon asentojen kieltä. Eläin siis kommunikoi ke-

hollaan ja käyttäytymisellään. (Pitkänen 2023, 106.) Ihminen ja eläin vuorovaikuttaa toisilleen eleiden avulla. Eläimelle elekieli on usein ainoa kommunikoinnin tapa ihmisen kanssa. (Kiskola 2019, 212.) Ihmisten ja eläinten yhteinen leikki on vuorovaikutusta. Se tuottaa iloa molemmille osapuolille (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 96). Eläimen ja ihmisen leikki on tärkeää molemmille osapuolille. Eläimet haluavat jakaa leikkimielisyyttä omistajansa kanssa, koska se vahvistaa vuorovaikutusta ja suhdetta. Leikkiminen luo iloisia tunteita ja vapauttaa ihmisen liiallisesta suorittamisesta. (Pitkänen 2023, 71.)

4.4 Eläimet apuna tunteiden käsittelyssä

Tunteet eli emootiot ovat kehon ja mielen reaktioita. Tunteet kehittyvät usein ärsykkeistä, joita voi olla ajatukset, mielikuvat tai ulkoiset ilmiöt. Tunteen perusteella pystymme reagoimaan ärsykkeisiin niin, että mielen ja hyvinvoinnin tasapaino säilyy ennallaan. (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 35.)

Lemmikkirakkaus on erilaista rakkautta, jota ihminen kokee lemmikkiään kohtaan. Tunteet lemmikkiä kohtaan muodostuvat yhdessä eletyissä arjessa, jonka aikana ihminen alkaa kokea rakkauden tunnetta omaa lemmikkiään kohtaan. Ihmisen kokemat tunteet lemmikkiään kohtaan rakentavat pohjaa heidän suhteelleen ja yhteiselle arjelle. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 103–104.)

Ihmisen on helpompi näyttää ja ilmentää tunteitaan eläimelle (Kiskola 2019, 208). Eläin osaa ilmentää empatiaa todella hyvin. Eläimen silittäminen ja läsnäolo voivat auttaa ihmistä voimaan paremmin. Eläimet ovatkin hyviä tunnistamaan ihmisten erilaisia tunnetiloja, joihin he pystyvät reagoimaan käytöksellään. Eläin usein reagoikin tunteisiin rauhoittavalla tavalla. (Suvilehto 2022, 31–32.) Eläimet usein pystyvät rohkaisemaan ihmistä tunteiden ilmaisussa ja auttavat niiden käsittelyssä (Pitkänen 2023, 15). Eläimet toimivat usein hyvänä voimaannuttamisen lähteenä. Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen vahvistumista ja sisäisen voimantunteen kasvamista. Hevonen on oivallinen voimaannuttaja. Hevonen on luontainen tukija ja kuuntelija sekä opettaja. Muutkin eläimet nähdään hyvinä voimaannuttajina ihmiselle. (Kiskola 2019, 184.)

Eläimen ja ihmisen välinen tunne vuorovaikutus on vahvaa. Eläimet ja ihmiset säätelevät tunteitaan usein tarkoituksenmukaisesti ja välillä sopeutumisen

kannalta järkevällä tavalla. (Pitkänen 2023, 193.) Eläin on lohduttava ja hyväksyvä sekä aidosti myötäelävä olento, joka pyrkii auttamaan läheisiään selviämään elämässä eteenpäin seuraavan hetkeen (Pitkänen 2023, 55). Eläimet havainnoivat tarkasti ihmisen tunteita ja pystyvät reagoimaan niihin taidokkaasti. Eläinten ja ihmisten tunteet tulevat usein jaetuiksi ja toinen olento reagoi niihin haluamallaan tavalla. (Pitkänen 2023, 193.) Tutkimuksissa on huomattu, että ihmisen ollessa eläimen kanssa yhdessä tai silittäessä sitä, oksitosiinin erityis kasvaa. Eläin usein rauhoittaa ja parantaa oloa. Eläinten läsnäolon on nähty vähentävän psyykkistä stressiä ja edistävän positiivista vuorovaikutusta. Hankalissa elämäntilanteissa, eläinten on nähty parantavan hyvinvointia ja auttavan kuntoutuksessa. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 19–20.) Eläimillä on luontainen tapa pyrkiä vaikuttamaan oman lauman jäsenten tunnetiloihin positiivisella tavalla (Pitkänen 2023, 201–202).

4.5 Eläimen kuolema ja eläimestä luopuminen

Ihmisen ja eläimen yhteinen arki päättyy usein lemmikin kuolemaan tai lemmikistä luopumiseen. Se on usein välttämätön loppu yhteiselle elolle eikä sitä voida estää. Ihminen on usein myös se, joka tekee päätöksen, kun luopumisen aika on. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 101.)

Lemmikistä luopumisen taustalla voi olla toisen perheenjäsenen allergia tai elämäntilanteen muutos, joiden seurauksena lemmikki ei voi olla enää osa perhettä. Monella kuitenkin lemmikin kanssa vietetty yhteinen arki päättyy, kun lemmikki on sairastunut tai siitä on tullut vanha. Tällöin yhteinen arki ja elämä päättyy siihen, että lemmikki menehtyy. Usein tämä tapahtuu eutanasialla. Päätöksen eutanasiasta omistaja tekee usein sen pohjalta, miten hän näkee eläimen voivan. Usein päätökseen päädytään, kun ajatellaan jatkuvan elämän tuovan kärsimystä tai haittaa lemmikille. Ajatellaan siis, että eläin on päästettävä pois kärsimyksestä. Eutanasiakin on osa hoivasuhdetta, koska ihminen pyrkii toimimaan oikein lemmikin hyvinvoinnin kannalta. Eutanasialla annetaan myös lemmikille hyvä ja kivuton kuolema perheenjäsenten ympäröimänä. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 101.)

Lemmikin menetys on raskas kokemus omistajalle ja perheelle (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 101). Kuolema on usein äkillinen eikä sen tuloon pysty varautumaan. Lemmikin kohdalla menehtyminen on usein ihmisen päätöksestä kiinni. Tämä kuitenkin poikkeaa, jos lemmikille sattuu onnettomuus. Lemmikin kuoleman aiheuttamaan tunteeseen on hyvin vaikea varautua. (Suvilehto 2022, 151.) Lemmikki nähdään perheenjäsenenä, joten kuolema vaikuttaa arkeen ja elämään. Lemmikin poismenon kautta usein näkeekin, kuinka merkityksellinen lemmikki oli perheelle. Usein lemmikin kuolemasta seuraa suru, jonka aikana ihminen päästää irti lemmikistään ja heidän välisestä suhteestaan. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 101.)

5 ELÄINAVUSTEISUUS

5.1 Eläinavusteiset interventiot

Eläinavusteisuus tarkoittaa lähestymistapaa, jossa hyödynnetään eläimiä apuna ihmisten hyvinvoinnin parantamisessa (Ervast & Raukola-Lindblom 2021 15–16). Eläinavusteiset interventiot tarkoittavat erilaisia tapoja käyttää eläimiä mukana ihmisen hyvinvoinnin edistämässä (Suvilehto 2022, 19). Eläinavusteisuudessa terapiaeläintä hyödynnetään toiminnassa (Salmela 2013, 13).

Eläinavusteinen toiminta on tavoitteellista ja strukturoitua tai vähemmän tavoitteellista ja vapaamuotoisempaa työskentelyä (Ervast & Raukola-Lindblom 2021 15). Prosessiin liittyy aina eläin, joka on koulutettu tai hyväksytty tekemään toimintaa (Kahilaniemi 2016, 20). Eläinavusteisuuteen liittyy erilaisia käsitteitä. Toiminnan pääterminä käytetään *Eläinavusteista interventiota* (Animal-Assisted Interventions, AAI). (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 16.) Tärkein käsite toiminnassa on *Ihmisen ja eläimen välinen sidos* eli HAB (Human-Animal Bond), joka määritellään hyvää tekeväksi sekä dynaamiseksi suhteeksi ihmisen ja eläimen välillä. Toinen yleinen käsite on *Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus* HAI (Human-Animal Interaction) joka määrittää eläimen ja ihmisen vuorovaikutuksen. (Suvilehto 2022, 20–21.)

Eläinavusteinen interventio on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Intervention harjoitteita voidaan tehdä joko eläimen kanssa tai niin, että eläin on jollakin tapaa mukana toiminnassa. (Kahilaniemi 2016, 47.) Eläinavusteinen toiminta voidaan jaotella eri tavoin. Ala voidaan jakaa eri alakategorioihin:

- eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta (Animal-Assisted Activity, AAA).
- eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy, AAT).
- eläinavusteinen opetus/pedagogiikka (Animal-Assisted Education/Pedagogy, AAE/AAP)
- eläinavusteinen sosiaalityö (Animal-Assisted social work, AASW)
- eläinavusteinen työnohjaus ja valmennus (Ikäheimo 2013, 1; Kahilaniemi 2020, 19; Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 17; Suvilehto 2022, 20–21; Parish-Plass 2013.)

Eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta on toimintaa, jossa eläin on usein vain läsnä jollakin tapaa eri toiminnoissa. **Eläinavusteinen terapia** on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on tärkeässä osassa henkilön hoitoprosessia. Toimintaa raportoidaan ja dokumentoidaan. (Ikäheimo 2013, 1; Kahilaniemi 2020, 19–20; Suvilehto 2022, 21.) **Eläinavusteinen opetus/pedagogiikka** tapahtuu erilaisissa oppilaitoksissa, päiväkodeissa tai muissa oppimis- ja kasvuympäristöissä. Eläintä käytetään apuna oppilaan kasvun ja oppimisen tukena. (Ikäheimo 2013, 1; Kahilaniemi 2020, 19–20; Järvi & Ikäheimo 2020, 12; Suvilehto 2022, 21.) **Eläinavusteinen sosiaalityö** on sosiaalialan ammattilaisen toteuttamaa tavoitteellista, suunnitelmallista sekä dokumentoitua toimintaa. Toimintaa voidaan hyödyntää erilaisiin terapeuttisiin tarkoituksiin. (Kahilaniemi 2020, 47; Parish-Plass 2013; Suvilehto 2022, 21.)

5.2 Kaverikoiratoiminta ja Green Care -toiminta

Kaverikoiratoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Toimintaan ei tarvita laajempaa kouluttautumista mutta, jokainen voi käydä siihen tarvittavan koulutuksen oman eläimensä kanssa. Eläimen ja omistajan ollessa soveltuvia, voi toiminnan harjoittamisen aloittaa. Eläimen on oltava maltillinen ja tultava toimeen muiden eläinten kanssa. Kaverikoira toiminnassa vierailut kestävät useimmiten tunnin. Eläintä saa pitää sylissä ja rapsutella, mutta toiminta tapahtuu eläimen halukkuuden mukaan. (Suvilehto 2022, 71–72.)

Green Care -toiminta on toimintaa, jolla edistetään luonto- ja eläinavusteisia palveluita sekä niiden käyttöä hyvinvoinnin edistämiseksi. Green Care -toiminta hyödyntää eläinavusteisuutta sekä luontoavusteisuutta ja maatilatoimintaa osana hyvinvoinnin edistämistä. Toimintana voi olla muun muassa ratsastusterapiaa, kaverikoiratoimintaa, luontoliikuntaa, terapiapuutarhoja, hoivamaataloutta tai kuntouttavaa maatilatoimintaa. (Kahilaniemi 2016, 17.) Green Care -toiminnassa pyritään edistämään henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä elämänlaatua. Toiminta jäsentää juurensa kaiken elävän arvostavalle kohtaamiselle. Tämä ilmenee vuorovaikutussuhteena luontoon ja sen osa-alueisiin. Luonto ja eläimet sekä koko toiminta otetaan yhdeksi hoitomuodoksi ihmiselle, auttamaan ihmistä selviytymään haastavassa elämäntilanteessa. Green Care -toiminnassa tarkoituksena on toteuttaa eläinten ja luonnon arvokasta kohtaamista, jonka tulisi rentouttaa ja auttaa ihmistä. Toiminnassa on tarkoituksena tuoda esiin eläinten ja luonnon kautta ihmisille terveelliset elämäntavat ja luoda hyvä pohja elämälle. (Kiskola 2019, 141.)

5.3 Erilaisia eläimiä eläinavusteisuudessa

Eläinavusteisuudessa käytetään useita erilaisia eläimiä. Eläimiä käytetään erilaisissa toiminnoissa ja tehtävissä. Usein toiminnassa hyödynnetään koiria, kissoja sekä hevosia. Eläimen tulee soveltua toimintaan, jota sen kanssa tehdään. Nykyään toiminnassa käytetään muitakin lemmikkieläimiä, kuten pupuja. Tämän lisäksi kotieläimiä ja tuotantoeläimiäkin on otettu mukaan toimintaan. Tällaisia eläimiä ovat esimerkiksi kanat, vuohet, lehmät ja alpakat. (Soini & Lilja 2014, 14.) Eläinavusteisuudessa on hyvä olla useampia erilaisia eläimiä, jotta jokainen ihminen pystyy löytämään itselleen sopivan eläimen. Monet eläimet sopivat toimintaan, koska niiden kanssa voi olla läsnä sekä tehdä erilaisia aktiviteetteja. Eri eläinten kanssa voidaan harjoitella itsestä huolenpitoa sekä myös saada ja antaa läheisyyttä. Jokainen ihminen kuitenkin valitsee itselleen itseään puhuttelevan eläimen. (Soini & Lilja 2014, 63–65.)

6 SAVON MIELENTERVEYSOMAISET FINFAMI RY

6.1 Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami Ry

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami on mielenterveysomaisten ja omaishoitajien valtakunnallinen edunvalvoja ja omaistyön asiantuntijaorganisaatio, joka tekee työtä mielenterveysomaisten sekä läheisten hyvinvoinnin edistämisen parhaaksi. (FinFami Järjestö mielenterveysomaisten asialla, s.a.)

Järjestö on perustettu vuonna 1991 ja keskusliiton toimipiste sijaitsee Helsingissä. Hallituksen puheenjohtajana toimii Anita Ruutiainen ja toiminnanjohtajana Tiina Puranen. Järjestöön itsessään kuuluu keskusliiton lisäksi 16 alueellista jäsenyhdistystä ympäri Suomen. Jäsenyhdistykset tarjoavat tietoa, tukea ja neuvontaa kaikille omaisille ja läheisille, joiden perheessä tai lähipiirissä joku oireilee tai sairastaa psyykkisesti. Yksi näistä jäsenyhdistyksistä on Savon mielenterveysomaiset ry. (FinFami Järjestö mielenterveysomaisten asialla, s.a.)

Yhdistystoiminta sai alkunsa psykiatrisen hoitojärjestelmän muutoksista, kun sairaalapaikat ovat vähentyneet ja avohoidossa on painotettu omaisten hoitovastuuta. Keskusliiton tavoitteeksi määriteltiin mielenterveysomaisten valtakunnallinen edunvalvonta sekä keskusliittoon kuuluvien jäsenyhdistysten tukeminen eri tavoin. Yhdistys sai rahoituksen toimintaansa Raha-automaattiyhdistykseltä vuonna 2000, mikä mahdollisti tavoitteellisen sekä suunnitelmallisen kehittämistyön aloittamisen. (FinFami Järjestö mielenterveysomaisten asialla, s.a.)

Keskusliitto on vuosien saatossa lunastanut itselleen paikkansa mielenterveysomaisten keskusjärjestönä sekä omaisten etujen valtakunnallisena edunvalvojana. Keskusliiton toimintaa johtaa yhdistyksen hallitus, joka on toiminnastaan vastuussa edustajakokoukselle. (FinFami Järjestö mielenterveysomaisten asialla, s.a.)

6.2 Savon mielenterveysomaiset – FinFami Ry

Savon mielenterveysomaiset – FinFami ry on vuonna 1992 perustettu jäsen yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea ja edistää omaisten ja läheisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, kun läheinen oireilee psyykkisesti. Yhdistyksen arvoja ovat inhimillisyys, avoimuus ja luotettavuus. (FinFami Tietoa yhdistyksestä.)

Toiminnan tarkoituksena on edesauttaa sekä tukea omaisten jaksamista ja hyvinvointia. Lisäksi toiminnalla on tavoitteena mahdollistaa vertaisuutta sekä lisätä avoimuutta puhuttaessa mielenterveysongelmista. Toiminta pyrkii omaisten tasavertaisten oikeuksien toteuttamiseen ja omaistoiminnan kehittämiseen. Yhdistys antaa vertaistukitoimintaa, omaisneuvontaa sekä järjestää erilaisia tapahtumia. Yhdistyksen kautta saa edunvalvontaa sekä koulutusta ja tiedotusta erilaisista asioista. Yhdistys mahdollistaa tuetut lomat. Yhdistyksen sivuilta saa tietoa ja materiaaleja aiheeseen liittyen. (FinFami Tietoa yhdistyksestä.)

7 AIKAISEMPI TUTKIMUSTIETO

7.1 Aikaisemmat tutkimukset

FinFami Ry on tehnyt tutkimuksen valtakunnallisesti mielenterveysomaisten hyvinvointiin liittyen. Tutkimuksessa selvitettiin omaisten hyvinvoinnin tilaa ja hyvinvoinnin osatekijöitä elämän osa-alueilla. Aiempien tutkimuksien valossa on huomattu, että läheisen sairastuminen vaikuttaa suuresti lähipiiriin ja omaisten arkeen sekä elämään. Tässäkin tutkimuksessa nähtiin, että omaisten hyvinvointi oli heikentynyt, kun läheinen oli sairastunut. Osa omaisista koki, ettei myöskään saanut tilanteeseen tarpeellista apua. Suurempi osa vastaajista ei myöskään ollut FinFamin avun piirissä. (FinFami Tietoa yhdistyksestä.)

Koirat ja eläimet yleisesti vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin monella tapaa. Päivittäinen ulkoiluttaminen lisää omistajan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, jonka lisäksi koirat sekä muut eläimet tuovat rytmiä ja iloa arkeen. (Latvala-Sillman 2018, 12–13.) Eläimet vaikuttavat fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysisiin vaikutuksiin kuuluvat oksitosiinipitoisuuden

nousu ja kortisolipitoisuuden lasku, verenpaineen lasku, yli- ja alivirittyneen aistijärjestelmän siedättäminen sekä kuntoutumisen edistäminen. Psykykkisiä vaikutuksia ovat motivointi ja positiivinen palaute, itsetunnon kohentuminen sekä oppimisen ja opiskelun helpottuminen. Sosiaalisia vaikutuksia ovat keskustelun aloittamisen helpottaminen, ryhmäytymisen nopeuttaminen sekä yksilön ryhmään tuleminen helpottaminen. (Latvala-Sillman 2018, 23.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus eläinten vaikutuksesta mielenterveysomaisten hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimus on laadullinen, koska siinä tutkittiin ihmisiä ja heidän kokemuksiaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40.) Työn tarkoituksena oli selvittää, miten eläimet auttavat Savon Mielenterveysomaiset FinFami Ry:n asiakkaita selviytymään haastavassa elämäntilanteessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tutkimustuloksia aiheesta teemahaastattelun (Liite 1) kautta. Tutkimuksen kohteena oli Savon Mielenterveysomaiset FinFami- Ry; n asiakkaat. Päämääränä oli saada tuloksia siitä, miten eläimet vaikuttavat omaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikeassa elämäntilanteessa. Aihetta ei ole aikaisemmin tästä näkökulmasta tutkittu. Aiemmat tutkimukset ovat perustuneet sairastavan osapuolen tutkimuksiin. Opinnäytetyön kysymyksenä oli Miten eläimet vaikuttavat mielenterveysomaisten hyvinvointiin ja millaista hyötyä tai haittaa niistä on?

8.2 Tutkimusote

Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta (Puusa & Juuti 2020, 9). Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu ja käsittely sitoutuvat toisiinsa (Valli & Aaltola 2015, 20). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään vanhojen ajatusmallien kyseenalaistamiseen sekä itse ilmiön selittämiseen ymmärrettävästi (Vilkkä 2021b, 121). Laadullisessa tutkimuksessa teoria muodostaa aina viitekehyksen tutkimukselle, jonka avulla tutkimuksen tuloksia voidaan verrata (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisessa

tutkimuksessa keskiössä on aina ihminen tutkimuksen kohteena sekä tekijänä. Keskeistä oli tavoittaa tutkittavien näkökulmat sekä kokemukset aiheeseen liittyen. (Puusa & Juuti 2020,81.)

Tutkimuksessa käytetään fenomenologista tutkimusta hyödyksi. Fenomenologista tutkimusta käytetään hyödyksi, kun tutkitaan jonkun tai joidenkin kokemuksia jostakin aiheesta. Työssä tutkitaan kokemuksia, minkä takia fenomenologinen tutkimusote käy aiheeseen. Tutkimusotteessa on tyypillistä, että tutkitaan useamman ihmisen kokemuksia samalla kertaa. (Hakala 2024, 36.) Fenomenologisen tutkimuksen kohteena on elämismaailma eli tutkitaan ihmisen suhdetta ja kokemuksia omaan elämään liittyen. Opinnäytetyössä fenomenologiseen tutkimukseen liittyy myös hermeneuttinen ulottuvuus. Hermeneuttikalla pyritään ymmärtämään ja löytämään tiettyjä sääntöjä, joiden avulla tulisi oikeat ja väärät tulkinnat esille. Tutkimuksessa käytetään siis Fenomenologis-hermeneuttista tutkimusotetta. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on yhdessä tuoda esiin tutkittavien kokemukset ja niiden merkitykset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.)

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tulee esille kolme näkökulmaa tutkimuskohteesta, mitkä ovat konteksti, intentio ja prosessi. *Kontekstissa* kuvataan tekstiin, millaisiin yleisiin yhteyksiin tutkittava asia tai ilmiö liittyy. *Intention* tarkoittaa, että tutkija ottaa huomioon tutkittavan motiiveja ja tarkoitusperiä. *Prosessilla* tarkoitetaan tutkimusaikataulun ja -aineiston tuotantoedellytysten suhdetta tutkijan ymmärrykseen tutkittavasta asiasta. Tutkimusaikataulun merkitys tutkimuksessa tarkoittaa, kuinka syvälle tutkijan on mahdollista päästä tutkittavassa aiheessa. (Vilkkä 2021b, 96–98.)

8.3 Tutkimusmenetelmä

Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on käytetyin metodi kerätä aineistoa. Haastattelut ovat keskusteluja, joille on asetettu tavoite. Tutkija johdattelee tutkittavaa tavoitetta kohti. Haastattelujen päämääränä on kerätä aiheesta aineistoa, jonka avulla aiheesta voi tehdä uskottavia tuloksia. (Puusa 2020.)

Laadullisen tutkimuksen tutkimushaastattelujen muotoja ovat teemahaastattelu, avoin haastattelu sekä lomakehaastattelu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87).

Tässä opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua (liite 1). Tutkimukseen haastattelevat henkilöt valikoituvat Savon mielenterveysomaisten asiakkaista, joilla on omia eläimiä. Teemahaastattelu on yleisin tutkimushaastattelun muodoista. Teemahaastattelua voidaan kutsua puolistrukturoiduksi haastatteluksi, joka tarkoittaa, että tutkimuksen keskeiset aiheet ja teemat ovat annettu valmiiksi. (Vilkkä 2021a, 74–76; Vilkkä 2021b.) Teemahaastattelut ovat niin sanottu keskusteluja, joissa pyritään vuorovaikutukseen ja keskustelemaan etenemiseen läpi haastattelun (Valli & Aaltola 2015, 27). Teemahaastatteluissa aihetta käydään läpi valittujen teemojen pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87).

Kysymyksiä ei ole tarkoitus käydä läpi kohta kohdalta vaan ne käydään läpi niin, että keskustelu on luontevaa (Vilkkä 2021a, 74–76; Vilkkä 2021b). Haastatteluihin liittyy myös haasteita. Vaikeuksina voi ilmetä tulkintojen yleistämistä tai vääristymisiä. (Hirsijärvi & Hurme 2022.)

8.4 Aineistonkeruuprosessi ja analyysi

Aineistonkeruuprosessi alkoi kesällä 2024. Kesän aikana tehtiin teemahaastattelurunko, joka hyväksyttiin opinnäytetyön tilaajalla ja ohjaajalla. Tämän jälkeen tein yhdistykselle jäsenkirjeeseen infon haastatteluihin osallistumisesta. Savon Mielenterveysomaiset FinFami-ry:n ollessa pieni jäsenyhdistys haastatteluja ei tullut paljoa. Opinnäytetyössä haastateltiin yhdistyksen seitsemää asiakasta. Suurin osa haastateltavista tuli haastatteluihin anonyymisti. Haastattelut toteutettiin Teamsin välityksellä. Haastatteluihin oli varattu aikaa jokaiselle noin 1,5 tuntia. Tämä siksi, että aihe oli vaikea sekä henkilökohtainen, joten aikaa tuli varata myös siihen, jos aiheesta oli hankala puhua. Haastatteluiden kestot vaihtelivat 30 minuutista 1,5 tuntiin. Haastattelut äänitettiin Teamsin sanelimen kautta. Haastattelut saatiin tehtyä kolmen kuukauden aikana.

Haastatteluissa edettiin teemahaastattelun pohjan mukaan teemoittain, mutta kuitenkin keskustellen luontevasti. Keskustelujen annettiin mennä sinne, mihin ne johtivat. Työntekijä herätteli keskustelua tarkentavilla jatkokysymyksillä teemaan liittyen. Haastatteliijoilla oli jokaisella oma kiinnostus osallistua haastatteluun, koska he halusivat tietää aiheesta lisää. Monella haastateltavista oli

haastatteluissa hyvä olla eikä asiassa menty liian henkilökohtaisuuksiin. Aineisto koostui teemahaastattelujen vastauksista. Aineistot litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi. Aineiston käsittelyn alkuun luon yleiskuvan saadusta aineistosta ja tämän jälkeen syvennyn tarkemmin siihen, minkälaiseksi omaiset ovat kokeneet eläinten vaikutuksen.

Aineiston analyysin tarkoituksena on tiivistää saatu tieto pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Aineiston ryhmittely auttaa selventämään laajempaa sisältökokonaisuutta. (Vilkkä 2021a, 129–130.) Analyytinen ajattelu on suuressa osassa analyysin tekemisessä. Tutkimuksen tekijän tulee ajatella aineistoa kyseenalaistaen, tietoisesti ja kriittisesti. (Vilkkä 2021a, 131.) Analysointi nähdään prosessina, jonka avulla tutkitaan asiaa kuvailun, tulkinnan sekä ymmärtämisen kautta (Puusa & Juuti 2020). Sisällönanalyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkitusta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108) Opinnäytetyön aineiston käsittelyyn valittiin sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on aineiston käsittelyn tekniikka. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää ja luokitella aineistoja. Sisällönanalyysin kautta pyritään saamaan jonkinlainen yleistävä kuva. Sisällönanalyysissä on kaksi lähtökohtaa, joiden mukaan aineistoa voidaan käsitellä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään saamaan aineistosta esiin keskeisimmät asiat ja piirteet. (Hakala 2024, 97–99) Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena on luoda tutkimustuloksesta teoreettinen kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Teorialähtöisellä sisällönanalyysillä tutkimuksen teoriaan kiinnitetään huomiota tuloksissa (Hakala 2024, 97–99). Opinnäytetyössä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Tarkoituksena on siis katsoa tuloksia ja verrata niitä teoriaan sekä mahdollisesti kyseenalaistaa teoriaa.

9 TULOKSET

9.1 Haastattelijoiden tausta ja tilanne

Teemahaastatteluissa haastateltavina oli Savon Mielenterveysomaiset yhdistyksen asiakkaita. Haastateltavia tuli yhteensä seitsemän. Taustalla jokaisella haastateltavalla oli hankala kotitilanne, jossa läheinen kärsi mielenterveyden haasteista. Haastateltavat olivat noin 25–50-vuotiaita. Haastatteluista kävi ilmi,

että henkilöillä oli omia eläimiä, jotka olivat vaikuttaneet eri tavalla heidän arkeensa ja tilanteeseensa. Haastateltavilla hankala tilanne oli jatkunut jo useamman vuoden ajan.

9.2 Positiiviset vaikutukset

Kaikki seitsemän haastateltavaa näki eläinten kanssa olemisen positiivisena kokemuksena. Vastaajat kertoivat eläinten tuoneen enemmän positiivisia vaikutuksia arkeensa. *”Eläimeni piristää minua jo heti aamulla, kun hän tulee iloisesti herättämään minut.”* Tästä lauseesta näkee hyvin sen, kuinka eläimen läsnäolo voi itsessään tuoda iloisuutta arkeen. Haastatteluista ilmeni, että eläimet olivat auttaneet jaksamaan arjessa ja siirtäneet usein ajatuksia muualle hankalasta tilanteesta. *”Koirani on saanut minut ajattelemaan monta kertaa positiivisemmin tilanteestamme.”* Haastateltavat sanoivat, että on vaikeaa eritellä yhtä tai useampaa yksittäistä positiivista vaikutusta, koska eläimet toivat kokonaisvaltaisesti niin suuresti hyvää. Haastatteluissa ilmeni, että eläimet auttoivat usein jaksamaan arjessa paremmin ja toivat siihen iloa. *”Eläimen kanssa tulee helposti tehtyä asioita arjessa, jotka vievät ajatuksia muualle.”* Haastateltaville eläimet olivat henkireikiä. *”Ilman kissaani en olisi näin iloinen enkä varmasti myöskään jaksaisi itsekään.”* Monelta muultakin tuli esiin samankaltainen lause. Heidän mielestään eläin oli auttanut siinä, ettei itse myös vajoaisi samaan tyhjyyteen ja pimeyteen kuin läheinen.

Eläimen kanssa yhdessä tekeminen oli rauhoittavaa varsinkin, kun se tapahtui luonnossa. Haastateltavista viideltä nousi esiin, että eläimet ja luonto rauhoittivat yhdessä. *”Luonnos liikkuminen yhdessä eläimeni kanssa, rauhoittaa minua paljon.”* Kaksi muuta sanoi, että ei osaa sanoa luonnon vaikutuksesta. He sanoivat kuitenkin, että eläinten vaikutus oli positiivista. *”En osaa sanoa luonnon roolista, mutta eläimeni kyllä rauhoittaa ja vaikuttaa positiivisesti.”* Osa harrasti eläimensä kanssa jotakin ja osa vain vietti aikaa lemmikkinsä kanssa. Haastateltavista kuusi harrasti oman eläimensä kanssa jotakin. Jokaisen mukaan toiminta ja harrastaminen oman eläimen kanssa oli mukavaa ja sai ajatukset muualle. *”Harrastan koirieni kanssa erilaisia lajeja ja yksi niistä on koirakaveritoiminta.”* Koirakaveritoiminta voidaan nähdä vapaaehtoisena eläinavusteisenatoimintana. Monelle kuitenkin eläimen kanssa oleminen ja yhdessä tekeminen auttoi kohottamaan mieltä. *”Eläimeni kanssa vietetty aika on*

saanut minut nauramaan ja iloitsemaan.” Yksi haastateltavista kertoi harrastavansa ratsastusterapiaa, joka auttoi häntä. *”Hevosen kanssa ollessa usein unohdan kaiken muun ja keskityn vain sen kanssa tekemiseen ja omaan hyvinvointiini. Huomasin aina oloni olevan parempi tunnin jälkeen.”* Tästä näkee hyvin, kuinka jo pienellä eläinavusteisella toiminnalla voi olla positiivisia vaikutuksia.

Eläimelle puhutaan usein lässyttäen, joka toi onnellisia tunteita. *”Puhun eläimelleni lässyttäen ja huomaan, että eläin sekä minä tulen usein iloiseksi.”* Eläimelle lässyttäen usein leikkikin alkoi. *”Lässyttäessäni eläimelleni näin, että häntä alkoi usein leikittämään.”* Tästä huomaa, että ihmisen ja eläimen vuorovaikutuksen tapa vaikuttaa siihen, millainen olo molemmille tulee. Kaikki seitsemän haastateltavaa sanoivat, että eläimen kanssa leikkiminen oli tuonut iloisuutta ja parantanut omaa suhdetta eläimeen. *”Yhteinen leikki on auttanut minua olemaan myös leikkimielinen ja stressittömämpi.”*

Haastateltavista kolme oli sitä mieltä, että eläinten omistaminen toi rytmitystä päivään ja auttoi huolehtimaan myös omasta itsestään. Eläimet pakottivat ihmisen tekemään ja pois hankalasta kontekstista. *”Eläimeni auttavat minua rytmittämään arkeani.”* Eläin auttoi jaksamaan arjessa paremmin, koska se pakotti tekemään asioita, kuten nousemaan sängystä ja menemään ulos sekä lenkille. Eläimet veivät ajatuksia hetkellisesti muualle. *”Eläimeni on pakottanut minut huolehtimaan paremmin itsestäni samalla kun huolehdin eläimestä.”* Toiset kolme olivat sitä mieltä, että eläin ei ollut tuonut juurikaan rytmitystä päivään. *”En näe eläimeni tuovan minulle rytmitystä.”* Haastatteluissa tuli esille, että eri eläimet toivat erilaisia vaikutuksia arkeen. Osa sanoi, että kissat olivat siitä juuri oiva valinta tilanteeseen, etteivät ne kuormittaneet niin paljoa. *”Kissat eivät kuormita niin paljoa, koska huolehtiminen on helpompaa. Kissat voivat olla vain sisällä, jolloin täytyy vain siivota vessa ja antaa ruoka.”* Kissojen hoito oli helpompaa kuin vaikka koirien. Kissojen kanssa usein omistajat kuitenkin vain viettivät aikaa lemmikin kanssa. Nämä henkilöt sanoivatkin, että kissa onkin juuri oikea lemmikki tähän hetkeen ja jaksamisen kannalta helpompi. Toisten mielestä taas koirat olivat parempi, koska niiden kanssa pystyi tehdä enemmän asioita. *”Koirasta tulee huolehtia samalla tavalla kuin meistä ihmisistä. Koiran kanssa tulee tehdä asioita, jolloin on pakko irtautua omasta hankalasta arjesta.”* Haastateltavien oli siis pakko sivuuttaa omia ajatuksia

hankalasta tilanteesta ja keskittyä vain itse koiraan ja koiran kanssa tekemiseen sekä olemiseen. Voisin nähdä tämän hyvänä tekijänä, koska tällöin ei ole jatkuvasti kiinni samoissa ajatuksissa ja hankalassa elämässä. Heidän mielestään koiran ollessa arjessa mukana, tuli usein tehtyä enemmän asioita, kun täytyi mennä ja tehdä koiran kanssa.

Haastateltavista kuusi oli sitä mieltä, että oma lemmikki oli auttanut tunteiden käsittelyssä ja hallinnassa. Eläin rauhoitti tilannetta kotona huomattavasti. Eläin oli tilanteessa aina läsnä ja tukena kun tarvittiin. *”Vaikeista asioista puhuttaessa tilanne saattoi kärjistyä, jolloin eläin saattoi tulla paikalle rapsutettavaksi.”* Eläin tuli siis usein tilanteeseen mukaan, mutta rauhoittamaan ja helpottamaan ihmistensä oloa. Osalla eläimet tukivat empaattisesti hankalissa tilanteissa, joka helpotti jo tilannetta entuudestaan. *”Eläimeni tulee aina lähelleni, kun minulla on paha olla ja auttaa minua selviytymään.”* Eläimet usein rauhoittivat keskustelutilanteita ja tilanteita, joissa oli mukana negatiivisia eli epämielisiä tunteita. Eläinten ollessa läsnä usein tilanteet pysyivät rauhallisina eivätkä esimerkiksi eskaloituneet. *”Eläimen ollessa läsnä ei ääntä korotettu, koska lemmikki olisi saattanut pelätä.”* Yhdellä haastateltavista, joka ei nähnyt tunteisiin liittyen muutosta oli eläin, joka ei ollut kovinkaan tunteikas tai halukas olemaan ihmisen lähellä. *”Eläimeni on hyvin arka, eikä viihdy ihmisen lähellä. Hän ei siis kovinkaan hyvin auta tunteiden hallinnassa.”*

Kaikkien seitsemän mukaan eläin oli auttanut ja voimaannuttanut oloa. Enemmistö oli siis sitä mieltä, että eläimet voimaannuttavat ja auttavat. *”Eläimeni on auttanut minua voimaantumaa ja jaksamaan oman läheiseni rinnalla.”* Haastattelussa tuli ilmi, että usein eläimet auttoivat omaisia jaksamaan olla kumppaninsa tai läheisensä rinnalla vielä useidenkin hankalien ja vaikeiden vuosien jälkeen. *”Ilman meidän eläimiämme, emme olisi enää tässä.”* Eläimet voitiin siis nähdä syynä sille, miksi nämä omaiset olivat ja pysyivät vielä läheistensä rinnalla. Haastattelussa ilmeni, että eläimet toivat niin paljon hyvää läheisen arkeen sekä jaksamiseen, jotta siinä tilanteessa jaksoi olla. Eläimet olivat tuoneet myös hyvää itse haasteista kärsivien arkeen. *”Eläimemme ovat tuoneet myös ilonpilkahduksia läheiseni synkkään elämään.”*

Esille nousi kuitenkin se, että jokainen näki eläimen ja lemmikin olevan hyväksi ja tuovan arkeen positiivisia vaikutuksia, jotta siinä jaksoi olla. *”Ilman*

lemmikkejämme olisimme hukassa.” Monet sanoivatkin, etteivät tietäisi, missä olisivat nyt ja mitä tekisivät ilman lemmikkejään.

Haastatteluissa tuli ilmi se, että monet haastateltavista halusivat harrastaa ja toimia eläinten kanssa. Kaikki seitsemän haastateltavaa olivat kiinnostuneita osallistumaan eläinavusteiseen toimintaan yhdistyksen järjestämänä. Monet tykkäsivät eläimistä ja halusivatkin osallistua erilaisiin eläintoimintoihin. *”Olisi mukava, jos yhdistys järjestäisi joitakin vierailuja Green Care -toimintapisteille tai muihin eläinavusteisuutta harjoittaville tiloille.*” Haastateltavat kertoivat, että heistä olisi mukavaa, jos Savon Mielenterveysomaiset Ry järjestäisi jotakin eläintoimintaa, johon voisi osallistua esimerkiksi oman eläimen kanssa tai sitten jotakin muuta eläintoimintaa. *”Yhdistys voisi järjestää erilaista eläinterapiaa tai eläinavusteista toimintaa osana meidän läheisten hyvinvointimme tukea.*” Osa sanoi, että toiminta oman eläimen kanssa olisi mukavaa ja osa taas sanoi, että erilaisiin ryhmätoimintoihin eläimet voisivat olla kiva lisä.

9.3 Negatiiviset vaikutukset

Vastaajien kesken ei noussut esille negatiivisia vaikutuksia kuin muutama. Monet näkivät eläimissä enemmän positiivisia vaikutuksia kuin negatiivisia. *”Näen enemmän positiivisia vaikutuksia kuin negatiivisia.*” Joitain negatiivisia asioita nousi hieman esille. *”Ainahan eläimen pidossa jotain negatiivista välillä on.”*

Vastaajista viiden mukaan eläimet loivat arkeen velvollisuuksia ja taakkoja, jotka kuormittivat enemmän kuin normaalisti. Yksi haastateltava sanoi, että *”eläimestä sekä toisesta ihmisestä ja vielä itsestään huolehtiminen oli välillä todella raskasta. Ei aina meinannut jaksaa tuoda leipää pöytään sekä vielä huolehtia muista ensin ennen itseään.*” Haastatteluissa tuli esiin se, että eläimet saattavat luoda lisää taakkaa hankalassa elämäntilanteessa, jos tilanne oli todella raskas ja voimia meni itsestään sekä toisesta ihmisestä huolehtimiseen. Tosin tämäkin negatiivinen vaikutus nähtiin vain hetkellisenä.

Haastatteluissa esille nousi se, että haastavassa elämäntilanteessa välillä eläin saattoi tuoda taakkaa, koska eläimestä piti pitää myös huolta ja eläimen

tarpeet tuli huomioida. *”Vaativat eläimet eivät sopisi tällaiseen elämäntilanteeseen, jollei eläimen huolehtimisessa auta joku muu.”* Esiin nousi se, että useinkaan vaativimmat eläimet tällaisessa tilanteessa ei ole suotavia. Haastatteluissa tuli esiin esimerkiksi se, että kissat eläimenä ovat helpompia kuin koirat, joten tällöin myös huolehtiminen on helpompaa eikä niin kuormittavaa.

Haastatteluissa kaikilta seitsemältä nousi esiin, että usein eläimen hoitaminen tällaisessa tilanteessa oli usein yhden ihmisen. *”Yksinhän tässä tilanteessa perheestä ja eläimestä huolehditaan, koska ei toisesta ole apua tähän.”* Yhdessä haastattelussa nousi esiin kommentti siitä, että *”eläimiä ei tule antaa ihmisille, jotka itse kärsivät mielenterveyden haasteista.”* Tämä henkilö sanoi, että sellaisella ihmiselle ei tulisi antaa lemmikkiä, koska usein tällaiselle ihmiselle omankin terveyden hoitaminen ja ylläpitäminen on työlästä. Tilanteeseen lisättäessä vielä eläin, voisi eläimen terveys vaarantua. Toisaalta toinen haastateltava sanoi, että *”on eläimiä, joiden hoito ei ole niin työlästä ja voisi onnistua ja jopa auttaakin juuri tekemään arkisia asioita sekä nousemaan sängystä uuteen päivään.”* Tässä nähdään ristiriitaisia näkökulmia asiaan liittyen. Omalla tavallaan molempien pointit ovat oikeita, mutta tähän vaikuttaa varmasti se, millaisesta eläimestä tilanteissa olisi kyse.

Haastatteluissa nousi esille myös se ongelma, että jopa eläimet saattoivat kuormittua kodin tilanteesta ja eläinkin saattoi tarvita apua ja tukea. Kahdelta vastaajalta nousi esiin toinen negatiivinen asia. Eläinkin saattoi kuormittua kodin tilanteesta ja tarvitsi myös tukea ja apua. *”Eläimeni kuormittuu arjesta, joten eläimenikin tarvitsee omaa terapiaa ja ahdistuslääkkeitä.”* Tämä loi taas lisää kuormitusta itse tilanteeseen. Toisessa tilanteessa haastateltava sanoi näin *”eläimeni kuormittui, hänelle hankittiin oma terapiaeläin. Tämä siksi, että lemmikki pääsi purkamaan omaa oloaan.”* Tässä tilanteessa omistaja ei kuormittanut asiasta, mutta sanoi kuitenkin, että tilanne voisi kuormittaa, kun on taas jokin asia mistä tulee huolehtia.

Haastatteluissa tuli myös ilmi se, että eläimet toivat tukea arkeen ja jaksamiseen, mutta haastavassa tilanteessa usein eläimestä luopuminen tuntui paljon suuremmalta taakalta ja ylitsepääsemättömältä. Viiden haastateltavan mukaan lemmikin menetys tuntui ylitsepääsemättömältä hankalan elämäntilan-

teen takia. Kahdelta muulta ilmeni, että menetys tuntui samalta kuin aiemminkin. *”Eläimeni menehtyessä, elämäni järkkyi ja tuntui lopulliselta.”* Eläin oli usein se ainut asia, joka vei arkea eteenpäin ja ajatuksia tilanteesta muualle. *”Eläimeni kuollessa, tuntui elämä loppuvan ja minäkin menin synkkään paikkaan.”* Eläin oli usein myös monelle se ilon lähde, joten kun siitä joutuikin luopumaan toi se suuremman surun ja jaksaminen saattoi jopa romahtaa hetkellisesti.

10 YHTEENVETO

10.1 Johtopäätökset ja pohdintaa

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Savon Mielenterveysomaiset Ry:n asiakkaiden kokemuksia siitä, miten eläimet ovat heitä tukeneet hankalassa tilanteessa, kun oma läheinen kärsii mielenterveyden haasteista. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla ja selvittää, minkälaisia kokemuksia eläimet luovat vaikeassa elämäntilanteessa mielenterveysomaisten kohdalla. Tarkoituksena oli saada selville kuormittavatko vai auttavatko eläimet jaksamaan hankalassa tilanteessa ja arjessa.

Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta siitä, miten eläinten läsnäolo voi vaikuttaa mielenterveysomaisia hankalassa ja kuormittavassa elämäntilanteessa. Tutkimuksen tulokset antavat tietoa siitä, voisiko eläimet ja eläinavusteisuus auttaa käytännössä ihmisiä jaksamaan ja mahdollisesti parantaa hyvinvointia. Vastaajien määrä oli pieni, joten työ ei ole yleistettävissä kaikkiin heidän asiakkaisiinsa. Tulosten perusteella voidaan kuitenkin luoda jonkinlainen kuva asiasta.

Haastattelujen tuloksista viideltä tuli ilmi se, että eläimet ja luonto rauhoittivat yhdessä. Teoriankin kautta tulee hyvin ilmi, että luonto ja eläimet rauhoittavat ja parantavat ihmisen hyvinvointia. Luonnossa vietetyllä ajalla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Kiskola, 2019). Luonnon ja eläinten merkitys korostuu tilanteissa, joissa ihmisen on epämukava olla tai ihminen on kriisitilanteessa (Suvilehto, 2022, 143–154). Suurempi osa haastateltavista siis näki vaikutuksen positiivisena. Loput kaksi ei osannut sanoa luonnon vaikutuksesta, mutta eläinten vaikutuksesta näkyi positiivinen puoli.

Haastateltavista kuusi harrasti oman eläimensä kanssa jotakin. Jokaisen mukaan toiminta ja harrastaminen oman eläimen kanssa oli mukavaa ja sai ajatukset muualle. Teorian mukaan tämä käy toteen. Eläinten kanssa toimimisella ja toiminnan havainnoimisella on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin sekä terveyteen. Eläimen hoitaminen tuo usein rytmitystä päivään sekä tarjoaa erilaisia virikkeitä ja aktiviteetteja. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma ym. 2019, 45.) Haastatteluista ilmeni, että eläinten omistaminen tuo ihmisille rytmitystä päivään. Haastateltavista kolme oli sitä mieltä, että eläinten omistaminen toi rytmitystä päivään ja auttoi huolehtimaan myös omasta hyvinvoinnista. Toiset kolme olivat sitä mieltä, että eläin ei ollut tuonut juurikaan rytmitystä päivään. Voidaan siis sanoa, että tässä tilanteessa tapahtui kahtiajako näkemyksissä. Tähän kahtiajakoon vaikutti myös ihmisten omat lemmikkivalinnat. Näillä kolmella, joilla oli kokemus rytmityksestä, oli pääsääntöisesti koiria ja hevosia, jotka vaativat enemmän työtä hoidollisesti. Tällä toisella kolmella osapuolella oli kissoja tai muita lemmikkejä, joiden hoito tai huolehtiminen ei vaatinut sen enempää ihmeellistä työtä. Kaikki seitsemän haastateltavaa sanoi, että eläimen kanssa leikkiminen oli tuonut iloisuutta ja parantanut omaa suhdetta eläimeen. Tätä voidaan myös tukea teorian kautta. Ihmisten ja eläinten yhteinen leikki on vuorovaikutusta. Se tuottaa iloa molemmille osapuolille. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 96.) Leikkiminen luo iloisia tunteita ja vapauttaa ihmisen liiallisesta suorittamisesta (Pitkänen 2023, 71).

Eläinten läsnäolon on tutkittu tuovan ihmisille paremman mielen ja iloa sekä rauhaa (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma ym. 2019, 45). Kaikki seitsemän haastateltavaa näki eläinten kanssa olemisen positiivisena kokemuksena. Haastatteluista huomasi hyvin sen, että eläimistä näyttäisi olevan enemmän positiivisia vaikutuksia kuin negatiivisia. Vastauksista sai hyvin positiivisen sävyn. Ilmeni, että eläimet olivat auttaneet omaisia jaksamaan arjessa sekä hyvinvoinnin parantamisessa. Tästä voidaan siis nähdä se, että haastateltavien mukaan eläimet luovat positiivisempaa suuntaa arjessa. Eläin usein rauhoittaa ja parantaa oloa. Eläinten läsnäolon on nähty vähentävän psyykkistä stressiä ja edistävän positiivista vuorovaikutusta. Hankalissa elämäntilanteissa eläinten on nähty parantavan hyvinvointia ja auttavan kuntoutuksessa. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021 19–20.) Haastateltavien mukaan eläimet olivat auttaneet rauhoittamaan ja parantamaan oloa fyysisesti ja psyykkisesti.

Haastateltavista kuusi oli sitä mieltä, että oma lemmikki oli auttanut tunteiden käsittelyssä ja hallinnassa. Heidän mukaansa lemmikille oli helppo sanoittaa ja näyttää tunteita. Eläimet olivat olleet kaikkien seitsemän haastateltavan mukaan empaattisia ja auttaneet ihmistä selviämään omassa arjessaan. Tämä näkyy myös teoriassa. Ihmisen on helpompi näyttää ja ilmentää tunteitaan eläimelle (Kiskola 2019, 208). Eläin osaa ilmentää empatiaa todella hyvin (Suvilehto 2022, 31–32). Eläin on lohduttava ja hyväksyvä sekä aidosti myötäelävä olento, joka pyrkii auttamaan läheisiään selviämään elämässä eteenpäin seuraavan hetkeen (Pitkänen 2023, 55). Yhdellä haastateltavista, joka ei nähnyt tunteisiin liittyen muutosta, oli eläin, joka ei ollut kovinkaan tunteikas tai halukas olemaan ihmisen lähellä. Monelta haastateltavista kuuli, että eläin voimaannutti ihmistä, jota voidaan myös sivuta teoriaan. Eläimet toimivat usein hyvänä voimaannuttamisen lähteenä (Kiskola 2019, 184). Kaikkien seitsemän mukaan eläin oli auttanut ja voimaannuttanut oloa. Enemmistö oli siis sitä mieltä, että eläimet voimaannuttavat ja auttavat. Haastatteluissa tuli ilmi, että eläimet auttoivat omaisia jaksamaan olla kumppaninsa rinnalla, koska eläimet voimaannuttivat omistajaansa paljon.

Vastauksista nousi esiin viideltä se, että lemmikin menetys tuntui ylitsepääsemättömältä hankalan elämäntilanteen takia. Kahdelta muulta ilmeni, että menetys tuntui samalta kuin aiemminkin. Lemmikin menetys on raskas kokemus omistajalle ja perheelle. Lemmikki nähdään perheenjäsenenä, joten kuolema vaikuttaa arkeen ja elämään. (Suvilehto, Rautio ym. 2023, 101.) Voidaan nähdä, että lemmikin menetys on raskas kokemus, mutta tuntuu raskaammalta, kun elämäntilanne on hankala.

Haastateltavien vastauksista ilmeni myös negatiivisia asioita, joita eläimen omistamisesta ilmeni. Nämä tulokset eivät sivua teoriaa vaan ovat täysin päinvastaisia teorian kanssa. Vastaajista viiden mukaan eläimet loivat arkeen velvollisuuksia ja taakkoja, jotka kuormittivat enemmän kuin normaalisti. Tästä voidaan nähdä myös teoriaa; Eläinten läsnäolon on tutkittu tuovan ihmisille paremman mielen ja iloa sekä rauhaa (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, 2019, 45). Voimme tulkita, ettei eläinten pito siis aina tuokaan iloa ja positiivisuutta vaan voikin tällaisessa tilanteessa kuormittaa. Tämä haastateltavien mukaan johtui osittain siitä, että eläinten ja kaiken hoitaminen arjessa oli yhden ihmi-

sen eli tämän omaisen tehtävänä. Voidaan tulkita, että eläimet voisivat tällaisessa tilanteessa olla tukena, jos työ ei olisi vain yhden ihmisen vastuulla. Kahdelta vastaajalta nousi esiin toinen negatiivinen asia. Eläinkin saattoi kuormittua kodin tilanteesta ja tarvitsi myös tukea ja apua. Tämä aiheutti myös kuormitusta lisää. Voimme siis nähdä, että eläimenkin olo saattaa heikentyä, jos tilanne on todella hankala ja täten se lisää kuormitusta omaiselle.

Tuloksista ilmeni myös se, että kaikki seitsemän haastateltavaa olivat kiinnostuneita osallistumaan eläinavusteiseen toimintaan yhdistyksen järjestämänä. Tuloksien pohjalta voimme siis nähdä, että eläimistä on hyötyä sekä haittaa omaiselle. Hyötyjä on enemmän, koska enemmistön mukaan eläimet auttoivat juuri hyvinvoinnin tukemisessa ja jaksamisessa. Haittoja oli muutamia, mutta ne olivat usein myös ohimeneviä tai satunnaisia.

10.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusetiikka on olennainen osa työtä. Tutkimusetiikka tarkoittaa yhteisiä sääntöjä, joita tulee noudattaa. Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan tärkeimmät tutkimuseettiset periaatteet ovat ihmisistä ovat informoinnin kautta saatava suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Tässä opinäytetyössä lähetettiin osallistuville suostumuslomakkeet sekä informointilomakkeet ja tietosuojailmoitukset. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa täytyy ottaa huomioon, että tutkimuksen tekijä toimii yksin. Tekemisessä täytyy huomioida, ettei tutkija sokaistu omalle tutkimukselleen ja omille näkemyksilleen. Riski virhepäätelmästä kasvaa, kun tutkija työskentelee yksin. Opinnäytetyön ohjausta on pidetty säännöllisesti, toisen näkökulman saamiseksi ja sokaistumisen estämiseksi. (Vilkka 2021, 197.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen ei ole olemassa tarkkoja rajoja tai yksiselitteisiä ohjeita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää erottaa myös havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus. Tutkija ei voi antaa oman näkemyksen tai omien ennakkoluulojen vaikutta havainnointiin ja tutkimuksen tuloksiin. Tutkijan täytyy olla täysin puolueeton tutkittavaa kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 134–136.) Tässä tutki-

muksessa puolueettomuus tuli ilmi niin, että tutkijalla ei ole omakohtaista kokemusta aiheesta. Tutkija myös irtautui omista näkökulmistaan ja mielipiteistään.

Intention huomioon ottaminen tarkoittaa, että tutkija ottaa huomioon tutkittavan motiiveja sekä tarkoitusperiä. Tutkittavan motiiviin vaikuttavat se, miten hän kertoo sekä ilmaisee asioita. Tutkittava voi esimerkiksi peitellä, liioitella, vähätellä tai ylistää asioita, jos se sopii paremmin hänen omaan motiiviinsa. Tässä tutkimuksessa otettiin huomioon se, että jokaisella osallistujalla oli omat näkökulmat asiaan, koska jokainen omisti lemmikin. Intention merkitystä ei tule unohtaa tästä syystä. (Vilkkä 2021b, 96–98.) Opinnäytetyössäni intention merkitys on tärkeässä roolissa, koska vastauksia tutkittaessa tulee ottaa huomioon, että millainen tilanne ihmisellä on taustalla ja millä tavalla tilanne vaikuttaa.

10.3 Jatkoehdotukset SavonMielenterveysomaiset Ry:lle

Vastauksista ilmeni se, että asiakkailla on halukkuutta osallistua eläin toimintaan. Voisin siis nähdä, että SavonMielenterveysomaisten yhdistyksen kannalta voisi olla mielenkiintoista ja jopa hyväkin koittaa jotakin eläintoimintaa osana heidän toimintaansa.

Toimintana voisi olla esimerkiksi kaverikoiratoiminta tai jokin muu vastaava toiminta. Heillä voisi toimia myös erilaiset tapahtumapäivät, jossa vierailtaisiin jossakin eläintoimintaa järjestävällä yrittäjällä tai yhdistyksellä. Haastatteluissa nousi esiin, että eri terapia- tai ryhmätuokioihin olisi mukava saada eläin, joten tämä voisi olla hyvä kehittämissuositus.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi tutkia laajemmin eläinten vaikutuksia omaisten terveyteen ja jaksamiseen liittyen. Tulevaisuudessa voisi vertailla, onko eroa eläimettömillä omaisilla ja eläimellisillä omaisilla. Toiseksi ehdotukseksi voisinkin pohtia tutkimista siitä, voisiko eläintoiminta yhdistyksessä olla avuksi vai ei.

LÄHTEET

- Valli, R., Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virkkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suviranta, L., Orkovaara, P., Reinikkala, P., Karas, K., Antikainen, J., Nurmi, A. 2021. Terve 1: Terveys voimavarana. Helsinki: Sanoma pro.
- Orkovaara, P., Reinikkala, P., Antikainen, J., Bryggare, L., Karas, K. 2017. Terve 2: Ihminen, ympäristö ja terveys. 10.painos. Helsinki: Sanoma pro.
- Reinikkala, P., Orkovaara, P., Bryggare, L., Antikainen, J., Kuronen, A. Fogelholm, M. 2016. Terve 1: Terveysten perusteet. 9.painos. Helsinki: Sanomapro.
- Ervast, L., Raukola-Lindblom, M. 2021. Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä: Tutkittua tietoa ja kokemuksia. Sanasilta Oy.
- FinFami Järjestö mielenterveysomaisten asiassa: Tietoa yhdistyksestä. s.a. Mielenterveysomaistenkeskusliitto FinFami Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://finfami.fi/tietoa-yhdistyksesta/> [viitattu 15.11.2024].
- FinFami Tietoa yhdistyksestä: Savon Mielenterveysomaiset - FinFami Ry. s.a. Savon Mielenterveysomaiset FinFami Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finfamisavo.fi/tietoa-yhdistyksesta/> [15.11.2024].
- Friis, L., Eirola, R., Mannonen, M.. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Dark Oy. Vantaa.
- Hakala, J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Hietaharju, P., Nuutila, M. 2012. Käytännön mielenterveystyö. 2.painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Humak, digiverkkopedagogiikka. 2014. Mielenterveys voimavarana. Youtube.com. Videoleike. 6.2.2015 Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=fzX0LZP5LOY&list=PL9zifKuv8MgmOpY-qsimea1UCJpaN5UXhk&index=3> [viitattu 1.11.2024].
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M., Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ikäheimo, K. 2013. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Ikäheimo, K(toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Solution Models House.

Puusa, A., Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna; Gaudeamus.

Järvi, T., Ikäheimo, K. 2020. Koira koulutyössä. Toimintaa ja teoriaa eläinavusteisuudesta. Helsinki: Books on Demand.

Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. Tampere: Voimatassu ky.

Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Helsinki: Voimatassu.

Karkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. painos. Helsinki: Otavan kirjapaino.

Kiskola, M. 2019. Toiskan filosofia: Hyvän elämän avaimia etsimässä. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira: Koira sosiaali- ja terveys- ja kasvatustalan työssä. Helsinki: Sanasilta.

Mielen hyvinvoinnin voimavarat. s.a. Työkykypassi.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyokykypassi.fi/mielen-hyvinvoinnin-voimavarat/> [viitattu 3.11.2024].

Mielenterveyden edistäminen. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [viitattu 3.11.2024].

Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. 2022. Mieli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/> [viitattu 5.11.2024].

Omahoito-ohjelma. s.a. Mielenterveystalo.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/mita-mielen-hyvinvointi> [viitattu 6.11.2024].

Parish-Plass, N. 2013. Animal -Assisted Psychotherapy: Theory, Issues, and practice. West Lafayette, Indiana, United States: Purdue University Press.

Pitkänen, A. 2023. Eläinten hoivassa: Eläimet mielenterveyden tukena. Tallinna: Kirjapaja.

Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Suvilehto, P., Rautio, P., Värri, V-M. 2023. Nuorten luonto eläimiseen: Kohti monilajista nuorisotutkimusta. Turku: Hansa Print.

Salmela, J. 2013. VIIDAKKOPORTAAT: Eläinavusteisen valmentajan opas. Helsinki: Alfa Partners.

Soini, K., Lilja, T. 2014. Alkuperäiset kotieläinrotumme Green care -toiminnassa. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.

Suvilehto, P. 2022. Inspiroivat ja parantavat eläimet. Helsinki: Avain.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701731> [viitattu 13.11.2024].

Teemahaastattelu runko

1. Perustiedot ja oma tausta
 - Syntymäaika ja paikka
 - Ensikokemus eläimistä
 - Onko kokemusta eläimistä?
 - Minkälaista kokemusta on eläimistä?
 - Mistä eläimistä pitää?
 - Onko omia eläimiä tai onko ollut omia eläimiä?

2. Oma näkemys eläimistä
 - Onko eläimet sinusta hyötyä entä haittaa?
 - Tuoko eläimet iloa entä surua?
 - Harrastatko eläinten kanssa jotakin?
 - Haluaisitko harrastaa jotakin yhdessä lemmikkisi kanssa?

3. Eläimet tukena
 - Miten näet itse eläimet tukena arjessa?
 - Voiko eläimet olla tukena jaksamisessa?
 - Voiko eläimistä olla haittaa jaksamiselle?
 - Miten näet eläinten tuen yleisesti jaksamisen kannalta, hankalassa elämäntilanteessa?
 - Miten kuvailisit, että eläimet voivat tukea ihmistä?

4. Vaikutukset omaan jaksamiseen
 - Auttavatko eläimet jaksamaan?
 - Kuormittavatko ne sinua?
 - Kuvaile asioita, miten näet eläimen auttavan tai kuormittavan sinua?
 - Miten näet avun ja kuormituksen näin hankalassa tilanteessa?
 - Tuoko eläin arkeen positiivisia pilkahduksia vai negatiivisia sellaisia?
 - Hankaloittaako eläin kotielämää tai työelämää tai henkilökohtaista tilannetta?

5. Yksityinen elämä
 - Millainen on tilanteenne nyt?
 - Millainen on tilanne lemmikin kanssa?
 - Jaksatko lemmikkisi kanssa toimia ja tehdä asioita?
 - Auttaako sinun lemmikkisi juuri sinua ja perheenjäseniäsi jaksamaan tässä tilanteessa?
 - Haluaisitko tehdä jotakin lemmikkisi kanssa yhdessä tai muiden eläinten kanssa? Mitä?

6. Muutokset eläimen ollessa läsnä

- Näetkö, onko eläimen ollessa läsnä ollut muutoksia omaan jaksamiseen
- Onko ollut muutoksia omaan mielentilaan tai muiden mielentilaan?
- Tuoko lemmikki jotakin hyvää tai huonoa?

7. Eläinten kanssa tekeminen

- Haluaisitko, että voisit tehdä eläinten kanssa jotakin?
- Haluaisitko, että yhdistys järjestäisi tai ohjaisi erilaisiin harrastuksiin eläinten kanssa
- Voisitko luulla, että eläinten kanssa järjestetty toiminta voisi piristää?