

Anniina Leppälä & Lea Nilsén

**MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA ELÄINAVUSTEISESTA KUN-
TOUTUKSESTA**

Opinnäytetyö

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA ELÄINAVUSTEISESTA KUN- TOUTUKSESTA

Opinnäytetyö

Annina Leppälä & Lea Nilsén
Opinnäytetyö
Syksy 2018
Hoitoyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, mielenterveys ja päihdehoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Anniina Leppälä & Lea Nilsén

Opinnäytetyön nimi: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta

Työn ohjaaja: Sirpa Tölli & Kati Päätaalo

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 37+2

Tutkimuksessamme on tarkoitus kuvailla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta.

Opinnäytetyömme on tutkimus, joka kuvailee mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta. Tutkimme, millaisia kokemuksia eläinten kanssa työskentelevillä mielenterveyskuntoutujilla on eläinavusteisesta kuntoutustoiminnasta. Tavoitteena oli tuottaa kuntoutuksen järjestäjälle tietoa kuntoutujien kokemuksista tilalla tapahtuvasta kuntoutustoiminnasta. Halutesaan kuntoutuksen järjestäjä voi käyttää tuottamaamme tietoa toimintansa kehittämiseen.

Opinnäytetyön toteutimme käyttäen kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tietoa keräsimme haastatteleamalla kuntoutustoimintaan osallistuvia mielenterveyskuntoutujia, joita saimme mukaan 6 henkilöä. Tutkimusteemoina olivat kuntoutujien kokemukset eläinavusteisesta toiminnasta, eläinten rooli kuntoutuksessa, muun kuntoutustoiminnan vaikutus kuntoutumiseen sekä kuntoutumiseen liittyvät haasteet. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan eläinavusteinen kuntoutus koettiin enimmäkseen myönteisenä. Kuntoutajat kokivat, että fyysinen tekeminen, unenlaadun paraneminen ja sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttivat heidän psyykeensä eheytymiseen. Vuorovaikutus ja eläinten kanssa työskentely oli merkittävässä roolissa kuntoutuksessa ja työskentelyssä. Maatilan toimiessa kuntoutusympäristönä, kaikki maatilalla tapahtuva toiminta oli merkityksellinen osa kuntoutusta. Kuntoutajat kokivat haasteiksi omat sairautensa ja niiden aiheuttamat ongelmat.

Asiakkaiden kuntoutumista edistäviksi tekijöiksi nousivat monipuoliset maatilan työt. Erityisesti eläinten, muiden kuntoutujien ja palveluntarjoajien kanssa työskentelystä saatava vuorovaikutus ja positiiviseksi koettu työilmapiiri ja –ympäristö osoittautuivat tärkeäksi. Tutkimuksemme johtopäätöksenä on, että eläinten kanssa toimiminen on mielenterveysasiakkaille hyödyllistä terapiamuodosta riippumatta. Tutkimustamme voitaisiin kehittää siten, että aineiston keruu toteutettaisiin useammalta eri eläinavusteista kuntoutusta tarjoavalta tilalta.

Tutkimustamme voi hyödyntää kuntoutustoimintaa tarjoavan tilan kuntoutustoiminnan kehittämiseen. Tämän lisäksi tutkimuksestamme on hyötyä myös kuntoutujille, koska tutkimuksemme kautta kuntoutuksen laatua pystytään parantamaan. Koska tutkimuksemme sisältää kuntoutujien kokemuksia kuntoutustoiminnasta, voivat muutkin kuntoutusta tarjoavat tilat hyödyntää tutkimustuloksiamme toimintansa kehittämiseen. Tutkimuksemme toimii myös osaltaan asiakaspalautteena, sillä tutkimustulokset perustuvat toimintaan osallistuvien kuntoutujien henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista. Tutkimuksemme tarjoaa hyvän rungon laajemmin toteutettavalle tutkimukselle.

Asiasanat: mielenterveys, eläinavusteinen kuntoutus, kuntoutus, kuntoutustoiminta.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Nursing, mental health and substance abuse work

Authors: Anniina Leppälä & Lea Nilsén

Title of thesis: Rehabilitees' experiences of animal-assisted methods in mental health rehabilitation

Supervisors: Sirpa Tölli & Kati Mäenpää

Submission term and year: Fall 2018

Number of pages: 37+2

The goal of our thesis is to describe mental health rehabilitees' experiences of animal-assisted methods in rehabilitation.

Our thesis describes how animal-assisted methods are perceived within mental health rehabilitees. The goal was to provide the organizer of the rehabilitation with information about the experiences on the farm, which can be further utilized to develop their services.

Our thesis is a qualitative survey. We collected information by interviewing mental health rehabilitees who participate in animal-assisted rehabilitation. Six subjects altogether were interviewed. We studied their experiences in regard to animal-assisted methods, animals' role in the rehabilitation, the effect of other forms of rehabilitation in the outcome as well as the challenges in rehabilitation. Content analysis was used to analyze the data.

The results indicate that animal-assisted methods in mental health rehabilitation are mostly perceived positively. The rehabilitees felt that physical activity, better sleep quality and social interaction promoted their mental health. Working and interacting with animals played a big role in the rehabilitation, as did interaction with other rehabilitees and organizers of the rehabilitation. The rehabilitation consisted of all chores and activities of the farm. The challenges named by the subjects were their own illnesses and problems caused by them.

The factors promoting the subjects' rehabilitation were varying forms of farm work. Interaction with animals, other rehabilitees and organizers of the rehabilitation was considered especially important, as well as positive atmosphere and working environment. Our conclusion is that regardless of therapy type, animal-assisted methods are beneficial to mental health patients. Our thesis could be further developed by collecting data from more than one farm offering animal-assisted methods of rehabilitation.

Our thesis can be used to develop the services of the farm in question, but it is also beneficial to mental health rehabilitees because the study will help improve the quality of rehabilitation. Other farms that offer animal-assisted rehabilitation can also use our thesis to improve their services. Our thesis also functions as customer feedback because our results are based on the rehabilitees' personal experiences and opinions. Our thesis provides a good framework for a more large-scale study.

Keywords: mental health, animal-assisted methods, mental health rehabilitation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS.....	7
3	ELÄINAVUSTEINEN KUNTOUTUS	9
3.1	Eläinavusteisessa kuntoutuksessa koetut hyödyt.....	10
3.2	Eläinavusteisessa kuntoutuksessa koetut haasteet	11
3.3	Tutkimuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta.....	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
5.1	Aineiston keruu	17
5.2	Aineiston analyysi	19
6	TUTKIMUSTULOKSET	22
6.1	Myönteiset kokemukset eläinavusteisesta kuntoutuksesta	22
6.2	Omien voimavarojen puute vaikuttivat työntekoon	23
6.3	Eläinten kanssa työskentely ja vuorovaikutus	24
6.4	Luontoympäristöön liittyvät työtehtävät.....	24
6.5	Toimintaan mukaan pääseminen ja kuntoutuksen vaikutukset kuntoutujiin	25
6.6	Tutkimustulosten yhteenveto	26
7	POHDINTA.....	27
7.1	Tutkimuksen eettisyys	29
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	29
7.3	Kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet.....	31
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	38
	LIITE 1 Teemahaastattelurunko	
	LIITE 2 Tietoinen suostumus	

1 JOHDANTO

Suomessa mielenterveyden ongelmat ovat yleisin syy hakeutua Kelan kuntoutukseen. Vuosina 2005–2013 mielenterveyskuntoutujien määrä on kaksinkertaistunut. Vuonna 2013 mielenterveyden vuoksi kuntoutusta sai 38 200 henkilöä. Aikuisten kuntoutuspsykoterapia oli samana vuonna Kelan yleisin kuntoutustoimenpide. Masennus on yleisin syy terapiaan hakeutumiselle. (Kela 2017, viitattu 10.10.2017.)

WHO:n määritelmän mukaan kuntoutus on prosessi, jonka avulla toimintakyvyltään heikentyneitä henkilöitä autetaan saavuttamaan ja ylläpitämään mahdollisimman hyvää fyysisen, aistimuksellisen, älyllisen, psyykkisen tai sosiaalisen toiminnan tasoa. Kuntoutuksen avulla asiakkaalle tarjotaan työkaluja ja keinoja itsenäiseen elämään ja vaihtoehtoja pitää yllä itsemääräämisoikeutta. Laukkalan ym. mukaan kuntoutusta ovat kaikki toimet, joilla autetaan potilasta tai toimintakyvyltään heikentyneitä henkilöä auttamaan itseään ja pärjäämään elämässään. (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vormaa 2015, 1508.)

Eläinavusteisesta terapiasta (Animal Assisted Therapy, AAT) puhutaan silloin, kun terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti käyttää eläimiä osana tavoitteellista hoitoa. Asiakkaalla täytyy olla diagnoosi, hoidolla tavoite ja hoitoa ja sen edistymistä tulee seurata järjestelmällisesti. Tunnetuin eläinavusteinen terapiamuoto Suomessa on ratsastusterapia. Eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa käytetään muitakin koti- tai lemmikkieläimiä. Terapiaeläiminä voivat toimia myös muun muassa lehmät, laamat, vuohet, lampaat ja kanat. Terapiassa olennaista on tilanteet, joissa kuntoutuja pääsee työskentelemään eläinten kanssa. Konkreettisten harjoitustilanteiden kautta on mahdollista kokeilla erilaisia vuorovaikutuksen malleja, ja nähdä niiden aikaansaa- mat vaikutukset eläimen käyttäytymisessä. Eläinten kanssa opittuja taitoja kuntoutajat voivat hyödyntää arjen vuorovaikutustilanteissa ihmisten kanssa. (Green Care Finland 2017, viitattu 10.10.2017.) Eläinavusteista kuntoutustoimintaa on tutkittu verrattain vähän. Tutkimustietoa löytyy jonkin verran hevosten ja koirien käyttämisestä osana kuntoutusta. Monet tutkimukset kertovat lemmikkieläinten hyödyntämisestä osana terapiaa. Tutkimuksia maataloilla tapahtuvasta tuotantoeläinten kanssa tapahtuvasta työtoiminnasta ei juurikaan ole. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

Tutkimuksemme kohteena olevat mielenterveyskuntoutajat ovat täysi-ikäisiä, eli 18-62-vuotiaita henkilöitä, joiden työkyky on heikentynyt mielenterveysongelmien vuoksi ja jotka tarvitsevat mielenterveyden häiriön vuoksi kuntouttavia palveluja. Kuntouttavilla palveluilla tuetaan mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja itsenäistä selviytymistä. Työmme käsittelee työikäisiä mielenterveyskuntoutujia, jotka osallistuvat työtoimintaan lammastilalla, joka tarjoaa heille kuntouttavan ympäristön jossa he voivat kehittää psykososiaalisia taitojaan. (Mattila-Holappa, Joensuu, Ahola, Ervasti, Oksanen & Virtanen 2013, viitattu 14.4.2018.)

Laukkalan ja kumppaneiden mukaan mielenterveyskuntoutus on lääketieteellistä tai sosiaalista toimintaa, jossa yhteistyössä asiakkaan kanssa vahvistetaan hänen psykososiaalista toimintakykyään tai sopeutumista elinympäristöön. WHO:n määritelmän mukaan kuntoutus on prosessi, jonka avulla toimintakyvyltään heikentyneitä henkilöitä autetaan saavuttamaan ja ylläpitämään mahdollisimman hyvää fyysisen, aistimuksellisen, älyllisen, psyykkisen tai sosiaalisen toiminnan tasoa. Kuntoutuksen avulla asiakkaalle tarjotaan työkaluja ja keinoja itsenäiseen elämään ja vaihtoehtoja pitää yllä itsemääräämisoikeutta. Laukkalan ym. mukaan kuntoutusta ovat kaikki toimet, joilla autetaan toimintakyvyltään heikentyneitä henkilöä auttamaan itseään ja pärjäämään elämässään. (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vormaa 2015, 1508.)

Mielenterveyshäiriöissä hoidon ja kuntoutuksen raja on liukuva. Kuntoutuksen tavoitteena on vähentää tai ehkäistä sairauden aiheuttamaa haittaa. Sairauden hoidolla pyritään oireiden lievitykseen, sairautta aiheuttavan tekijän poistamiseen tai sairauden etenemisen estämiseen. Kuntoutus voidaan jaotella moniin eri osa-alueisiin, esimerkiksi lääkinnälliseen, sairauden aiheuttamaa haittaa vähentävään, ammatilliseen, sekä elämänhallintaan tähtäävään kuntoutukseen. Kuntoutuksen tavoitteet ovat kuntoutujakohtaisia. (Laukkala ym. 2015. 1508.)

Mielenterveyspalvelujen järjestäminen on kuntien tehtävä. Mielenterveyteen liittyvissä asioissa apua voi hakea esimerkiksi terveyskeskuksesta, työterveyshuollosta, yksityisiltä lääkäreiltä ja

psykoterapeuteilta, psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta, kirkoilta, sekä järjestöiltä, jotka järjestävät mielenterveyspalveluita. (Suomen mielenterveysseura 2017, viitattu 10.10.2017.)

3 ELÄINAVUSTEINEN KUNTOUTUS

Ihmisen psyykinen hyvinvointi muodostuu luonnollisista, ei-materialistisista asioista, esimerkiksi perheestä, hyvistä ihmissuhteista, kohtuudesta, levosta, luonnosta, merkitsevästä työstä ja aikaansaamisen kokemuksista. Keskiajalta ja jopa antiikin ajoilta lähtien lääkärit ovat suositelleet eläinavusteista hoitoa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Näillä keinoilla on jo silloin lievitetty esimerkiksi posttraumaattisia stressireaktioita. Hoidon vaikuttavuutta tutkittaessa havaittiin vaikutuksia kommunikointikyvyssä, motivaatiossa, masentuneisuudessa, psyykkisen tuskan käsitteilyssä, stressin hallinnassa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 15-30.)

Eläinten kanssa voidaan toteuttaa laajasti erilaisia työtapoja. Niitä ovat esimerkiksi terapeutit, sosiaalipedagogiset ja kuntouttavat työtavat. Eläinavusteisen työtoiminnan ei välttämättä tarvitse olla tavoitteellista. Riittää, että se tuottaa asiakkaalle hyvää oloa ja kohottaa mielialaa. Erityisesti mielenterveyskuntoutujille edellä mainitun kaltaiset positiiviset kokemukset ovat toipumisen kannalta tärkeitä. (Suomi ym. 2016, 138–139.)

Eläinavusteisesta terapiasta (Animal Assisted Therapy, AAT) puhutaan silloin, kun terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti käyttää eläimiä osana tavoitteellista hoitoa. Asiakkaalla täytyy olla diagnoosi, hoidolla tavoite ja hoitoa ja sen edistymistä tulee seurata järjestelmällisesti. Tunnetuin eläinavusteinen terapiamuoto Suomessa on ratsastusterapia. Eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa käytetään muitakin koti- tai lemmikkieläimiä. Terapiaeläiminä voivat toimia myös muun muassa koirat, lehmät, laamat, vuohet, lampaat ja kanat. Terapiassa olennaista on tilanteet, joissa kuntoutuja pääsee työskentelemään eläinten kanssa. Konkreettisten harjoitustilanteiden kautta on mahdollista kokeilla erilaisia vuorovaikutuksen malleja, ja nähdä niiden aikaansaamat vaikutukset eläimen käyttäytymisessä. Eläinten kanssa opittuja taitoja kuntoutajat voivat hyödyntää arjen vuorovaikutustilanteissa ihmisten kanssa. (Reini 2011, viitattu 29.8.201; Isomäki & Kivilahti 2012, viitattu 29.8.2018.)

Eläinavusteinen terapia sopii erityisesti henkilöille, jotka tarvitsevat tukea kommunikointiin ja vuorovaikutustilanteisiin. Lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun lisäksi toiminnallisuus ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä kuntoutuksen muotoja eläinavusteisen terapian rinnalla. Eläinavuste-

sessä kuntoutuksessa lähtökohtana ovat kuntoutujan omat voimavarat. Kuntoutuksessa käytetyt menetelmät ovat osoittautuneet tutkimuksissa tuloksellisiksi, vaikkakin tutkimustuloksiin sisältyy myös vaihtelua ja hajontaa. Terapian ja kuntoutuksen välittömät vaikutukset ovat usein suoraan todettavissa asiakkaan antaman palautteen tai heidän ilmaiseman kehonkielen kautta. (Reini 2011, viitattu 29.8.2018.)

3.1 Eläinavusteisessa kuntoutuksessa koetut hyödyt

Eläinavusteista terapiaa voidaan käyttää monien häiriöiden ja oireyhtymien hoitoon. Eläinten kanssa työskentely lievittää ahdistusta ja masennusta, sekä auttaa sosiaalisista peloista selviytymisessä. Eläinten kanssa työskentelyllä voidaan oppia myös parempia vuorovaikutustaitoja uhmakuus- ja käytöshäiriöissä sekä terapiaa voidaan käyttää tasapainottamaan tunne-elämän häiriöitä. (Suomi ym. 2016, 142.)

Artikkelissa ”animal-assisted therapy for inpatient adults” kerrotaan eläinavusteisen terapian tuloksista sairaalapotilailla. Tulokset osoittavat, että eläimet lievittivät tuskaa, levottomuutta ja väsymystä. Positiiviset tulokset kannustavat jatkamaan eläinavusteista kuntoutusta myös sairaalaympäristössä. (Phung ym. 2017, 63.)

Eläimet voivat opettaa ihmisille paljon – tunteista, laumakäyttäytymisestä ja sosiaalisista taidoista. Eläinten hyödyllisyyttä terapeutteina ja tärkeänä osana toiminnallista terapiaa ei voida kiistää. Eläinavusteisessa työterapiassa käytetään usein eläimiä, jotka ovat pohjimmiltaan saaliseläimiä. Tämän vuoksi nämä eläimet ovat tottuneet olemaan aina varuillaan ja siksi ne ovat hyvin herkkiä tarkkailemaan, mitä ympärillä tapahtuu. Koska eläimet vaistoavat välittömästi tunteiden peittelyn tai käytöksen ristiriitaisuuden, opettavat ne ympärillään oleville aitoa läsnäoloa ja rehellisyyttä. Aito läsnäolo ja rehellisyys ovat yleensä mielenterveyskuntoutujille haasteellista, joten eläinavusteinen terapia vastaa monien kuntoutujien kehitystarpeisiin. Jo pelkkä eläinten seuraaminen ja tarkkailu, esimerkiksi oman terapeutin kanssa, on tehokas keino pohtia omaa käyttäytymistä ja sen seurauksia. (Suomi ym. 2016, 133.)

Eläimet ovat myös ennakkoluulottomia. Ne eivät arvioi ihmistä ulkonäön, ammatin, iän eikä sukupuolen perusteella. Ne suhtautuvat kaikkiin ihmisiin lähtökohtaisesti samalla tavalla. Tämän vuoksi

kynnys eläimien kohtaamiseen ja niiden kanssa toimimiseen on usein matalampi kuin keskusteluun terapeutin kanssa. Eläimet ovat hyviä kuuntelijoita. Usein eläinten läsnäolo koetaan hyvätahoiseksi ja turvalliseksi. Eläinten kanssa työskentely torjuu myös yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä ja työtoiminnan kautta on mahdollisuus solmia sosiaalisia suhteita. (Suomi ym. 2016, 133, 140.)

3.2 Eläinavusteisessa kuntoutuksessa koetut haasteet

Eläinavusteinen kuntouttava toiminta ei ole vielä kovinkaan yleistä. Tämä voi monissa paikoissa nousta jopa esteeksi kuntouttavaan toimintaan osallistumiselle. Palvelua tuottavia tahoja on Suomessa vielä suhteellisen harvassa, ja vaikka omassa kunnassa sijaitsisikin palveluntarjoaja, voi se olla fyysisesti kuitenkin jopa monien kymmenien kilometrien päässä. Suomessa eläinavusteisen työtoiminnan kehittämisessä ollaan vielä alkutaipaleella. Ala on kuitenkin kehittymässä, esimerkiksi tästä on mm. Green Care Finland Ry, jonka perusajatuksena on yhdistyksen puheenjohtaja Katri Krannin mukaan ”tuoda vihreän hoivan menetelmät vahvemmin osaksi suomalaista terveydenhuollon järjestelmää.” (Saranpää 2012, viitattu 18.9.2017.)

Allergia ja astmaliiton mukaan 15 % suomalaisista kärsii eläinallergiasta. Eläimet aiheuttavat allergisille usein hengitysvaikeuksia, kutinaa, ihottumaa, silmäongelmia ja nuhaa. Jos asiakkaalla ei ole ennestään todettu eläinallergiaa, oireet voivat tulla esille työtoiminnan alkaessa ja pahimmillaan jopa estää toiminnan jatkumisen. (Allergia ja astmaliitto 2017, viitattu 18.9.2017.)

Allergiat eivät kuitenkaan aina estä eläinavusteista toimintaa. Joskus lääkärit saattavat nähdä allergisen reaktion pienempänä häirtana kuin jättää työskentely eläinten kanssa kokonaan pois. Tiedossa olevia haittoja ja oireita voidaan lieventää esimerkiksi ottamalla allergialääke ennen toimintaa ja työskentelemällä ulkotiloissa. Tämä on mahdollista tietenkin vain, jos allergiset oireet eivät ole vakavia. (Salovuori 2014, 62.)

Myös toimintaan osallistuvien kuntoutujien pelkotilat voivat muodostua esteeksi osallistumiselle. Pelko on luonnollinen, selviytymistä tukeva tunne. Pelot voivat esiintyä varovaisuutena ja arkuutena ja vaikuttaa esimerkiksi ihmisen käyttäytymiseen tai halukkuuteen osallistua toimintaan. Pelot voivat myös ilmentyä paniikkina joka pääsee valloilleen eläimiä kohdatessa. Osallistujat voivat pe-

lätä esimerkiksi luonnonilmiöitä ja luontoa sekä eläimiä tai hyönteisiä, jotka voivat olla kaikki maatilalla tapahtuvan työtoiminnan elementtejä. Pelko on hankala tunne, eikä sitä ole helppoa kohdata. Jos pelkäävältä puuttuu riittäviä keinoja kanavoidsa tai käsitellä pelkoa, se voi olla helpompaa torjua ja työntää syrjään kuin kohdata sitä. Tällöin toimintaan osallistuminen voi olla haastavaa. (Suomen mielenterveysseura 2017, viitattu 18.9.2017.)

Tutkitusti kaikkein voimakkaimmin työkyvyn heikkenemiseen vaikuttavat psyykkiset sairaudet. Mielenterveyspotilailla työkyky on siis merkittävästi huonontunut ja tutkimuksen mukaan heistä noin puolet eivät pidä itseään työkykyisenä. Kun ongelmat kohdistuvat työmotivaatioon ja jaksamattomuuden kokemuksiin, voivat ne muodostua haasteeksi toimintaan osallistumiselle. (Vähäkylä 2009, 19.)

3.3 Tutkimuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta

Useat tutkimukset kertovat eläinavusteisen työtoiminnan positiivisista tuloksista. Esimerkiksi Viinamäen tutkielmassa lemmikkieläinten merkityksestä autistisesti käyttäytyville lapsille selvisi, että autististen lasten sosiaaliset taidot kehittyivät eläinavusteisen toiminnan myötä. Kihlström-Lehtosen Minä ja koirani - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin- tutkimuksen tulokset kertoivat, että koirat lisäävät omistajiensa positiivisia kokemuksia. Koirien avulla elämään saatiin sisältöä, päivärytmi selkeni, onnistumisen kokemukset lisääntyivät ja mielihyvän ja ilon tunteet yleistyivät. Koiran omistajat saivat koiran olemassaolon myötä myös uusia ystäviä. (Viinamäki 2005, viitattu 14.11.2017; Kihlström-Lehtonen 2009, viitattu 14.11.2017.)

Jo eläinavusteisesta kuntoutuksesta tehdyistä tutkimuksista käy ilmi, että eläimiä käytetään esimerkiksi fysioterapiassa, sekä apuna sosiaalisessa ja psyykkisessä kuntoutuksessa. Eläinavusteisessa terapiassa on olennaista sen käytännöllisyys. Esimerkiksi ratsastusterapialla pystytään kuntouttamaan vaikeavammaisten fyysisiä ongelmakohtia ja asiakkaat on helpompi sitouttaa eläinten kanssa tapahtuvaan kuntoutusmuotoon. Eläinten avulla toiminta ohjautuu tekemiseen luontaisesti. Kohtaamistilanteet eläinten kanssa ovat myös osittain verrattavissa ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Eläinten kanssa toimiessa oman käyttäytymisen vaikutukset heijastuvat eläimistä, koska eläinten kommunikointi tapahtuu kehonkielen kautta. Eläimet eivät arvioi ihmisiä hei-

dän ulkonäkönsä pohjalta, vaan reagoivat henkilön sen hetkiseen tunnetilaan, jolloin vuorovaikutustilanteista muodostuu aitoja ja kokonaisvaltaisia. Myös hellyyden ilmentämiseen ja läheisyyden kokemiseen tarjoutuu mahdollisuuksia. (Green Care Finland 2018, viitattu 14.4.2018.)

Paljon aiempaa tutkimustietoa löytyy sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Alasaaren ja Ala-Nissilän tekemässä opinnäytetyössä tutkitaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutuksia perhekodin nuoriin. Hevostoimintaa käytetään sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin enimmäkseen lapsilla ja nuorilla. Esimerkiksi keskittymiskyvyttömille lapsille hevostoiminta ja maatila tarjoavat turvallisen ympäristön jossa voidaan harjoitella muun muassa toiminnanohjauksen taitoja. Vahvimpia positiivisia tuloksia eläinavusteisen kuntoutustoiminnan toimivuudesta on saatu autististen, käyttäytymishäiriöisten ja psyykkisistä ongelmista kärsivien asiakkaiden kuntoutuksesta. Opinnäytetyön mukaan sosiaalipedagogisen hevostoiminnan avulla voidaan luoda hyviä vuorovaikutus- ja toimintamalleja, joita nuoret pystyvät hyödyntämään myös kuntoutustoiminnan ulkopuolisissa tilanteissa. Eläinavusteisen toiminnan tutkimuksien tuloksista löytyy kuitenkin myös hajontaa. Esimerkiksi hevostoimintaa tutkittaessa ei ole onnistuttu saamaan määrällistä näyttöä kontrolli- ja empatiakyvyn, yksinäisyyden tunteen tai itsetunnun muutoksista, vaikka laadullisessa seurannassa edellä mainituilla alueilla havaittiin selkeitä positiivisia tuloksia. (Green Care Finland 2018, viitattu 14.4.2018; Alasaari & Ala-Nissilä 2010, viitattu 6.6.2018.)

Sarka on tutkinut opinnäytetyössään nuorten kokemuksia sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Tutkimuksesta saatujen tulosten mukaan hevosella on tärkeä ja arvokas rooli kuntoutuksessa. Nuoret tuovat ilmi monia positiivisia vaikutuksia hevosen kanssa työskentelystä. Esimerkiksi nonverbaalisella vuorovaikutuksella on erityinen rooli eläinten kanssa työskentelyssä. Hevosella on esimerkiksi kyky tuottaa motivaatiota ja vahvistaa nuorta positiivisten kokemusten kautta. Hevosten kanssa toimiessa on mahdollisuus kokea ja saada merkityksellisiä elämyksiä. Tallissa ja sen ympäristössä toimiminen antaa osallistujalle tunteen tekijänä ja nuori saa monia merkityksellisiä kokemuksia joita hän voi hyödyntää myös hevostoiminnan ulkopuolella. Toiminnassa nuori kokee myös tekemisen ja oppimisen iloa. (Sarka 2014, viitattu 20.4.2018.)

Monipuolisuutta aiempiin tehtyihin tutkimuksiin tuo Vainionpään tekemä työ, jossa käsitellään vanhojen kokemus tuotantoeläinten kanssa tapahtuvasta työtoiminnasta. Positiivisia tuloksia saatiin

tutkimalla, millaisia kuntouttavia elementtejä vangit voivat eläinavusteisen työtoiminnan kautta kokea. Eläinavusteinen toiminta vahvisti vankien toimintakykyä, elämänhallintaa ja itsetuntemusta. Eläinavusteisen työtoiminnan positiiviset vaikutukset tulivat konkreettisesti esille eläinten, vankiyhteisön, henkisen tilan ja fyysisen ympäristön sekä vankilan henkilökunnan kautta. Vangit kokivat, että saavat työtoiminnallaan kokemuksen elämän hallinnasta ja toiminta lisäsi elämän mielekkyyttä. Konkreettisten työtehtävien toteuttamisen kautta vangit saivat kokemuksen elämän hallinnasta, jonka pohjalta pystyivät jäsentämään myös omia tunteitaan. Eläinten kanssa työskentely lisäsi myös yhteisöllisyyttä. Vangit kokivat, että eläinten kanssa ei tarvinnut pitää yllä osastoilla olevaa roolia ja eläinten kanssa työskennellessä pystyi tuomaan esille huumoria, omia ajatuksia ja tunteita. Vangit kokivat tärkeäksi myös työskentely ympäristön peltoineen ja metsämaineen. Esimerkiksi työskentely lammaslaitumilla tarjosi paikan, jossa sai olla yksin ajatuksiensa kanssa. Eläinten kanssa työskennellessä myös pettymysten- ja vihantunteita työstettiin rakentavammin. Vangit oppivat huomioimana eläimien tunnetilan, josta he saivat työkaluja myös ihmisten kanssa toimimiseen. (Vainionpää 2011, viitattu 14.4.2018.)

Kamiokan ja kumppaneiden Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials- tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia Buchan ynnä muiden tekemän Animal-Assisted Interventions for Children with Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder: A Theoretical Review and Consideration of Future Research Direction- tutkimuksen kanssa. Tutkimusten mukaan eläinavusteinen terapia, joka perustuu kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan vuorovaikutuksessa eläinten kanssa, on mitä ilmeisemmin hyvin tehokas keino auttaa ihmisiä. Henkilöt, jotka kärsivät erilaisista henkisistä ongelmista, kuten masennuksesta, skitsofreniasta tai alkoholi-/huumeriippuvuudesta hyötyvät todistetusti tällaisesta eläinavusteisesta kuntoutuksesta ja terapiasta. Tutkimuksista kävi ilmi, että kaikenlaisella eläinten läsnäololla oli vaikutusta ihmisen mielialaan. Eläinten läsnäolon on todettu myös vähentävän ikääntyneiden masennusta ja yksinäisyyttä ja parantamaan heidän yleistä mielialaansa. (Kamioka, Okada, Tsutani, Park, Okuizumi, Handa, Oshio, Park, Kitayuguchi, Abe, Honda, & Mutoh 2014, viitattu 15.4.2018: Busch, Tucha, Talarovicova, Fuermaier, Lewis- Evans & Tucha 2016, viitattu 14.4.2018.)

Nimerin ja Lundhalin eläinavusteisesta terapiasta tehdyn tutkimuskoosteen mukaan eläinavusteista toimintaa on syytä ja perusteltua jatkaa ja käyttää tulevaisuudessakin. Koosteessa selvisi,

että eläinavusteinen terapia vaikuttaa positiivisella ja kohtalaisen vahvalla tavalla ainakin käyttäytymisongelmiin ja autismiin. Koosteen avulla Nimer ja Lundahl pystyivät päättämään, että eläinavusteinen terapia voi joissain tapauksissa olla jopa tehokkaampi, kuin yleiset käytössä olevat ja vakiintuneet hoitomuodot. Eläinavusteinen terapiasta on siis vahvaa näyttöä, jonka vuoksi sitä kannattaa käyttää edelleen ja tutkia lisää. Eläinavusteisen terapian hyödyt nousevat esille toistuvasti myös muissa kirjallisuuskatsauksissa. Vogtin yliopistotasoinen kirjallisuuskatsaus osoittaa, että eläinavusteinen terapia edistää etenkin sosiaalista hyvinvointia. Katsauksessa todetaan, että sosiaalisen elämän voimavarat lisääntyvät eläinten läsnäolon kautta. (Nimer & Lundahl 2007, viitattu 16.4.2018; Vogt 2013, viitattu 15.4.2018.)

Lihasten rasittuessa fyysisen työnteon kautta, asiakas voi saada onnistumisen kokemuksen pystyessään työhön. Psykoterapeutti Asta Suomen tutkimuksessa potilaat kertoivat fyysisen työnteon selkeyttäneen heidän ajatuksiaan. Onnistumisen kokemuksia saatiin, kun raskaan työn tekeminen sujui ja työ aiheutti kehossa väsymyksen tunteen. Tästä saadun olotilan koettiin olevan normaali. (Suomi ym. 2016, 129.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tutkimuksessamme on tarkoitus kuvailla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta kuntoutuksesta.

Tutkimustehtävämme ovat:

1. Millaisia kokemuksia kuntoutujilla on eläinavusteisesta toiminnasta?
2. Mikä rooli eläimillä on kuntoutumisessa?
3. Millä tavalla muu kuntoutukseen liittyvä toiminta auttaa kuntoutumaan?
4. Millaisia haasteita kuntoutajat kokevat eläinavusteisessa kuntoutumuodossa olevan?

Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta lammastilalla ja edesauttaa näin kuntoutuksen kehittämistä. Asiakkaat hyötyvät tutkimuksestamme monin tavoin. Osallistumalla tutkimukseen he tuntevat voivansa vaikuttaa omaan hoitoonsa ja lopputuloksena he ja muutkin samassa tilanteessa olevat saavat entistä parempaa ja mielekkäämpää hoitoa ja kuntoutusta. Opinnäytetyöllämme tuomme myös esille palvelun käyttäjien ääntä ja kokemuksia.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Tutkimusympäristönämme toimi perinteinen lammastila. Lammastila toimii tavanomaisessa maatilamiljöössä peltojen ja metsien ympäröimänä. Pihapiiri muodostuu asuintalosta, puutarhasta, maatilan muista rakennuksista, kuten eläinsuojista ja aitauksista. Maatilan töihin tarvittavat koneet olivat luonnollisesti osana pihapiiriä. Satojen lammasten lisäksi tilalla on koiria, kissoja, kaneja, poneja ja hevosia. Tilan toiminta perustuu ajatukseen ottaa luonto, yhteisö ja eläimet merkittäväksi osaksi kuntoutusta. Kuntoutustoiminnalla pyritään antamaan kuntoutujille uusia kokemuksia osallistumalla päivittäisiin maatilan askareisiin. Maatilan töitä tekemällä lisätään ja tuetaan kuntoutujien aktivoitumista. Kuntoutujien ja eläinten välinen vuorovaikutus on merkittävässä roolissa kuntoutumisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa.

Tutkimuksemme on laadullinen ja tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Laadullinen tutkimus on tutkimustapa, jonka lähtökohtana on ihminen. Koska lähdeaineistona ovat tutkimuksiin osallistuvien kuntoutujien kertomukset ja omat näkemykset, tilastollisesti yleistävää tietoa ei ole mahdollista saada samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä tutkimuksen avulla selvittämään totuutta ja jäsentämään todellisuutta paremmin hallittavaan muotoon. Koska tutkimuksemme lähteenä on mielenterveyskuntoutujien omat kokemukset, mielipiteet ja näkemykset, laadullinen tutkimus palvelee huomattavasti paremmin tutkimuksemme tavoitetta. (Kylmä & Juvakka 2007, 16–17.)

Valitsimme tutkimustiedon keräämisen tavaksi teemahaastattelun, koska halusimme antaa haastateltaville mahdollisuuden tuoda omia mielipiteitään ja kokemuksiaan esille mahdollisimman vapaasti. Ajattelimme, että asiakasryhmänä mielenterveyskuntoutujat voivat tarvita haastattelutilanteessa vastaamisensa tueksi selventäviä ja syventäviä kysymyksiä. Lisäkysymysten esittäminen on teemahaastattelutilanteessa mahdollista. Teemahaastattelutilanne on vuorovaikutuksellinen ja tällöin tutkijalla on mahdollisuus suunnata tiedonhankintaa tilanteen edetessä. Haastattelutilanteessa tutkija voi myös tulkita haastateltavan nonverbaalisia viestejä ja ymmärtää näin vastauksia paremmin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34–35.)

Teemahaastattelua kuvataan keskusteluna, joka perustuu tutkijan tarpeisiin ja tapahtuu tutkijan ehdoilla. Teemahaastattelussa tutkija pyrkii keskustelemalla saamaan selville tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat johdattelematta kuitenkaan vastaajaa. Teemahaastatteluja tehdessä jokainen tutkija voi valita tyylin, jollaisena haastattelijana hän toimii. Teemahaastattelutilanteessa tutkija johdattelee keskustelua haastateltavan kanssa siten, että etukäteen valmiiksi mietityt teemat ja aiheet käydään läpi. Teemojen järjestys ja niiden käsittelyn määrä vaihtelevat. Teemahaastattelun toteuttamispaikan valinnassa huomioidaan, ettei haastateltava tunne oloaan turvattomaksi. Haastattelu- paikan on hyvä olla myös neutraali ja rauhallinen. Haastattelu voidaan toteuttaa esimerkiksi haastateltavan kotona, työpaikalla, koulussa tai jossain julkisessa tilassa, kuten kahvilassa. (Eskola & Vastamäki 2007, 25–29.)

Tutkimuksemme aineiston keräsimme teemahaastattelulla. Kysyimme mielenterveyskuntoutujilta heidän kokemuksiaan eläinavusteisesta toiminnasta, eläinten roolista kuntoutumisessa, muun työnteon vaikutuksista kuntoutumiseen sekä mahdollisista kuntoutumiseen liittyvistä haasteista. Pyrimme valitsemaan teemat johdonmukaisesti siten, että ne vastaisivat parhaalla mahdollisella tavalla valitsemaamme opinnäytetyömme aiheeseen. Valitsimme haastattelun teemat siten, että kuntoutujat pystyisivät tuomaan omia mielipiteitä ja näkemyksiään esille mahdollisimman monipuolisesti. Esitettävät kysymykset muotoilimme helposti ymmärrettäviksi siten että kuntoutujien oli helppo vastata niihin omien kokemusten perusteella. Aineisto kerättiin kuudelta lammastilan kuntoutustoimintaan osallistuvilta mielenterveyskuntoutujilta. Haastattelimme toimintaan osallistuvia mielenterveyskuntoutujia, jolloin saimme tietoa kuntoutujien omista kokemuksista. Haastattelujen pohjalta tuotimme tutkimustietoa lammastilan eläinavusteisesta kuntoutuksesta. Haastattelut nauhoitettiin tallenteeksi.

Eskolan ja Vastamäen mukaan on olemassa useita tapoja teemojen muodostamiseen. He listaavat tavoiksi intuition, kirjallisuuteen tai teorian tietoon perustuvat teemojen rakennustavat. He mainitsevat, että yleisin tapa muodostaa teemoja, on muokata teemat intuition perusteella. Myös me käytimme teemojen muodostamiseen intuitiotamme. Teemojen muodostamisen taustalla oli tutkimus tehtävät: millaisia kokemuksia kuntoutujilla on eläinavusteisesta toiminnasta, mikä rooli eläimillä on

kuntoutumisessa, millä tavalla muu eläinavusteiseen toimintaan liittyvä työnteko auttaa kuntoutumaan ja millaisia haasteita kuntoutujat kokevat eläinavusteisessa kuntoutumismuodossa olevan? Pyrimme asettelemaan tutkittavat teemat niin, että saimme niillä mahdollisimman paljon tietoa kuntoutujien kokemuksista eläinavusteisesta kuntoutustoiminnasta. (Eskola & Vastamäki 2007, 34–35.)

Oman kokemuksemme mukaan haastattelutilanteet muodostuivat luonteviksi vuorovaikutustilanteiksi. Haastattelujen aluksi luimme kuntoutujille laatimamme tietoisin suostumuksen. Kuntoutujat toivat esille ymmärtävänsä tutkimuksen tarkoituksen ja tietojen käyttökohteen vastaamalla nauhoitteelle myöntävästi. Haastattelut etenivät laatimamme teemahaastattelu rungon mukaisesti, niin, että kaikki teemat tulivat läpi käydyksi jokaisen haastateltavan kanssa. Litteroimme kaiken saamamme aineiston. Haastatteluista saatua litteroitua tekstiä kertyi 19 sivua. Aineistostamme sai monipuolisen ja kattavan kuvan tilan töistä ja toimintamalleista sekä toimintaan osallistuvien kuntoutujien kokemuksista eläinavusteisesta kuntoutuksesta. Haastattelu toteutettiin kuntoutujien tauko-tilassa, jolla pystyttiin takaamaan haastattelun keskeytymättömyys ja rauhallisuus. Näin vuorovaikutustilanteesta muodostui mahdollisimman luonteva ja tilanne saatiin henkimään luottamuksellisuutta.

5.2 Aineiston analyysi

Eskolan mukaan teemahaastatteluaineiston analysointi eroaa joiltakin osin muista laadullisen aineiston analyysitavoista. Litteroinnin jälkeisestä tekstimassasta poimitaan oleellinen tieto ja analysoidaan se tutkimustehtävät huomioiden. Kaikki kerätty aineisto on tutkijan aktiivisen työn tulosta. Aineiston taulukointi ja pilkkominen teemoittain ovat teemahaastattelun aineistoon tutustumista helpottavia tapoja. Käsitelimme saamaamme aineistoa luokittelemalla haastateltavien ilmaukset teemoittain. Tulosten esittelyssä käytimme hyväksemme myös sitaatteja, joiden avulla toimme esille esimerkkejä kuntoutujien vastauksista. Sitaattien käytössä huomioimme, että niitä on vähemmän, kuin itse tuottamaamme tekstiä. (Eskola 2007, 43–44.)

Keräsimme aineistomme haastatteluilla. Aineiston keräämisen jälkeen litteroimme ja analysoimme aineiston. Analysoimme keräämämme aineistosisällönanalyysillä ja luokittelimme saamamme tiedon teemoittain. Sisällönanalyysi on systemaattinen analyysimenetelmä, jossa tekstin sanoja ja niistä koostuvia ilmaisuja luokitellaan niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Sen avulla kuvataan analyysin kohteena olevaa tekstiä. Analyysissä haimme vastauksia tutkimustehtäviimme. Etsimme tekstistä eritellen yhtäläisyyksiä ja eroja ja lopuksi tiivistimme tutkimusaineiston. Keräämämme aineisto kertoo oman informaationsa tutkimuksemme aiheesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 112–113.)

Sisällön analyysin onnistumisen edellytyksenä on, että tutkijat pystyvät pelkistämään aineiston ja muodostamaan niistä aiheita, jotka kuvaavat luotettavasti tutkittavaa asiaa. Sisällönanalyysin voidaan valita joko deduktiivinen tai induktiivinen tapa. Tutkimuksen tarkoitus huomioon ottaen valitsimme induktiivisen tavan, jossa edetään aineiston ehdoilla. Tutkijat eivät aina pysty kuvailemaan aineiston läpikäynnissä muodostuneiden käsitteiden syntymisprosessia, koska osa niistä on tutkijan omia oivalluksia, joita tutkijoiden on haasteellinen kirjoittaa auki. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 139.)

Alla olevassa taulukossa on havainnollistettu tutkimustehtäviimme liittyvän aineiston analyysipolku.

Taulukko 1.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
Porukassa tehtiin siinä töitä ja kaikkien kans meni hyvin ja kaikki ymmärti toisiaan	Merkitykselliseksi rakentuneet ihmissuhteet.	Myönteiset kokemukset eläinavusteisesta kuntoutuksesta.	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN KOKEMUKSET ELÄINAVUSTEISESTA KUNTOUTUKSESTA.
Näkee muitakin ihmisiä täällä jotka tuntee.			
... ja työkavereillahan oli sitten vähän omat jutut siellä taukotuvalla, siinä tuli niinku sellanen hyvin läheinen työkaveruus ja kumppanuus.			
Päästiin hyvin lähelle sen perheen arkea ja oltiin kaikessa mukana ja syötiin samassa ruokapöydässä.			
Me oltiin niinku osa, pääsi niinku omaan perheen, ja sen niiden oman talon ympäristöön ja lähelle niitä ihmisiä.			
Kaikki tällänen (mm. hiusten leikkuu) tuli läheiseksi siinä ja mä koin sen hyvin myönteisenä.			
Miellyttävä seura, niin työkaverit ku talonväki			
Hyvä suhde työkavereihin ja talon väkeen.			
Ja mää oon aina tykännyt kaikkia tuommosia talikkohommia tehdä.	Liikunnallisen ja fyysisen työn voimaannuttavat vaikutukset mielialaan.		
Hyötyliikunta on se mikä tuntuu, että se on mukavaa. Täällä se liikuminen, kun saa rauhassa tehdä ja liikkua niin on mukavaa.			
Kun saa jotain liikunnallista tehdä niin tulee tosi hyvä olo. Sitte on niinkö fyysisesti parempi olo ja mielesäki on parempi olo. Ja kun nousee kunto ja kun sen huomaa niin se lisää sitä iloa siitä.			
Tulee luonnollisesti väsy, saa unen paljo paremmin niinä päivinä, kun käy täällä.			
Ainaki on liikuntaa. Hyötyliikuntaa.			
Mutta positiivista on se, että tekee vähän töitä, niin tulee parempi mieli sitten illalla.	Eläinten hoitamisen terapeuttiset vaikutukset.		
Ja tuo liikunta, kun siitä niin hyötyykin sitte.			
Eläinten hyvinvointi, ruokkiminen ja juottamine (eläinten), näkee eläimet läheltä ja kaukaa.			
Kyllä se tietyllä lailla se eläinten kans oleminen on semmosta terapeuttista	Voimaannuttavat kokemukset luonnosta ja ulkoilmasta.		
Luonnonläheinen ympäristö			
luonnon kaunis paikka	Kuntoutujien palkitsevat kokemukset tauoista ja ruoasta.		
Sitten ku kevät eteni siinä ja oli kaunein kesä, sen koin erityisen voimakkaana sen, niinku myönteisenä asiana sen			
Sai olla vähän sellasessa syksy tuulessakin ulkona töissä ja kova vinkka kävi ja sehän on vaan terveellistä sellanen raitis ilma.			
Hyvä puoli on se, että saa hyvin tehdyn työn jälkeen pitää taukoa.			
Saa rentoutua istumaan, välillä loikoilla.	Voimavara- ja miellyttävät kokemukset työn tekemisestä.		
Ruoka, kahvi.			
Tänne tulee aina ihan mielellään.			
Kaikin puolin myönteinen kokemus.			
Mukavaa on ollut.			
Saa tehdä oman jaksamisen mukaan. Saa pitää vähän paussia, jos huomaa ettei jaksa.			

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Myönteiset kokemukset eläinavusteisesta kuntoutuksesta

Kuntoutukseen osallistujat näyttävät kokevan eläinavusteisen kuntoutuksen pääsääntöisesti myönteisenä. Maatila ja luonnonläheisyys luovat ympäristön, jossa koetaan yhteisöllisyyttä. Muut kuntoutujat ja maatilän isäntäväki koettiin sosiaalisesti tärkeiksi. Kuntoutujilla rakentui hyvä suhde työkavereihin ja talonväkeen. Kuntoutujat kokivat tärkeänä sen, että työpäivinä näki muita kuntoutujia, he pääsivät osaksi isäntäperheen arkea ja seura oli miellyttävää. Kuntoutujien haastatteluista nousi esille heidän arvostuksensa kuntoutuksen tarjoajien työtettä kohtaan. Maatilan asukkaat ja sen miljöo kuntoutumisympäristönä tarjoavat kuntoutujille mahdollisuuden saada elämyksiä, kokea yhteisöllisyyttä ja esimerkiksi saada hyötyä kuntoutusmuodon toiminnollisuudesta voimaannuttavana elementtinä.

”Päästiin hyvin lähelle sen perheen arkea ja oltiin kaikessa mukana ja syötiin samassa ruokapöydässä.”

”Miellyttävä seura. Niin työkaverit, kuin talonväki.”

”...ja työkavereillahan oli sitten vähän omat jutut siellä taukotuvalla, siinä tuli niinku sellainen hyvin läheinen työkaveruus ja kumppanuus.”

Maatilalle ominainen liikunnallinen ja fyysisesti raskas työ koettiin pääsääntöisesti mukavana ja siitä tuli kuntoutujille hyvä olo ja mieli. Kuntoutusympäristönä maatila lisää kuntoutustoimintaan osallistuvien toimintakykyä. Osallistuminen fyysiseen työhön oli kuntoutujille myös palkitsevaa ja mielekästä, verrattuna muihin jo kokeiltuihin kuntoutusmuotoihin. Liikunnan positiiviset vaikutukset näkyivät myös kuntoutujien parantuneessa unenlaadussa. Luonto ja vaihtelevat sääolosuhteet koettiin positiivisena ja kuntoutujat nauttivat saadessaan raitista ilmaa. Kuntoutujat arvostivat työn jälkeen ansaittuja taukoja, ruokailuja ja kahvihetkiä. Työnteko koettiin mukavana ja töihin tulo oli yleensä mieluisaa. Eläinten hoitaminen koettiin terapeuttisena.

”Kyllä se tietyllä lailla se eläinten kanssa oleminen on semmosta terapeutista.”

”Sai olla vähän sellasessa syksytuulesakin ulkona töissä ja kova vinkka kävi ja sehän on vaan terveellistä sellanen raitis ilma.”

”Hyvä puoli on se, että saa hyvin tehdyn työn jälkeen pitää taukoa.”

6.2 Omien voimavarojen puute vaikuttivat työntekoon

Vaikka fyysinen työ nousi vahvasti esiin positiivisena asiana, välillä se koettiin myös rasittavana. Kuntoutujat kokivat heikon fyysisen kunnon hankaloittavan työntekoa. Kuntoutujilla olevat fyysiset rajoitteet, esimerkiksi selkäkipu, hankaloittivat fyysisestä työstä suoriutumista. Fyysisten tuntemusten lisäksi myös kuntoutujien psyykeen kunto vaikeutti työntekoa. Aineistosta kävi ilmi, että ongelmat työssä jaksamisessa johtuivat nimenomaan kuntoutujien oman psyykkisestä tilasta, eikä lamastilasta kuntoutumisympäristönä. Erityisesti aamuisin työhön ryhtyminen koettiin hankalana ja kaikkia työtehtäviä ei pidetty mielekkäinä. Esimerkiksi marjojen poiminta ja samojen töiden toistuvuus lisäsivät työn epämielikkyyttä. Työskentely itsessään koettiin kuntouttavana ja suurimmaksi osaksi mielekkäänä. Joissain tapauksissa kuntoutujien psyykeen tai fyysisen sairauden muutokset kuntoutusjakson aikana hankaloittivat kuntoutukseen osallistumista ja olivat syy kuntoutuksen keskeyttämiselle tai lopettamiselle.

”Sanotaan niinku ois kone tyhjä, ei jaksa tehdä enää töitä yhtään. Jalat ja kädet ja selkä rasittuu niin paljon, että niistä on vaivaa...”

”Ei jaksa oikeen psyykkisen terveyden takia olla siellä työssä.”

”No joskus väsyttää vähän. Ei taho aina jaksaa aamulla herätä ja tulla tänne.”

”No... aika paljon samaa hommaa. Eikai täällä muuten mitään huonoa oo.”

6.3 Eläinten kanssa työskentely ja vuorovaikutus

Eläimet ja niiden kanssa työskentely täyttivät suuren osan työpäivästä. Niiden kanssa työskenneltiin aina aamupäivät ja joskus myös iltapäivisin. Osa kuntoutujista toi esille eläinten tarkkailun ja vuorovaikutuksen merkityksellisyyden kuntoutumisessa. Eläinten vaikutus oli selkeästi myönteinen, sillä keräämämme aineisto ei sisältänyt yhtään negatiivista palautetta eläimien kanssa työskentelystä.

”Aamupäivä menee ainaki eläinten hoitamisessa.”

”No ne puhuu, ne välillä äänтелеe ja puhuu minulle, minä tarkkailen niitä ja niiden puheita, mitä ne kertoo minulle äänillä.”

”Tottakai ne vaikutti minuun myönteisesti siinä, ne eläimet.”

6.4 Luontoympäristöön liittyvät työtehtävät

Kuntoutujat kertoivat tekevänsä eläinten hoitamisen lisäksi myös monia perinteisiä maatilan töitä. He listasivat työtehtävikseen esimerkiksi halkojen tekemistä ja liiteriin siirtämistä, nurmen leikkuuta, muita pihatöitä, marjojen poimintaa ja laidunaitojen tekemistä. Kuntoutujat kertoivat, että työpäiviin sisältyi joskus myös tilan lähiympäristöön suuntautuvia retkiä. Eläinten kanssa työskentely sisälsi niiden ruokintaa, hevosten ulkoilutusta, kettojen ja karsinoiden siivousta sekä kuivitusta. Mielekkäimmiksi tehtäviksi koettiin eläinten kanssa työskentely, halkojen teko ja konehommat.

”Perus maalaistalon hommaa aina.”

”Pääasiallinen työ oli se lammastilan työ.”

”Kai se varmaan on se eläinten kans tekeminen (mielekkäintä työtä). Kaikki on mieluisia, mitkä liittyy elämiin jotenkin.”

”Avantti- ja traktorihommistaki, kaikista nuista konehommista.”

6.5 Toimintaan mukaan pääseminen ja kuntoutuksen vaikutukset kuntoutujiin

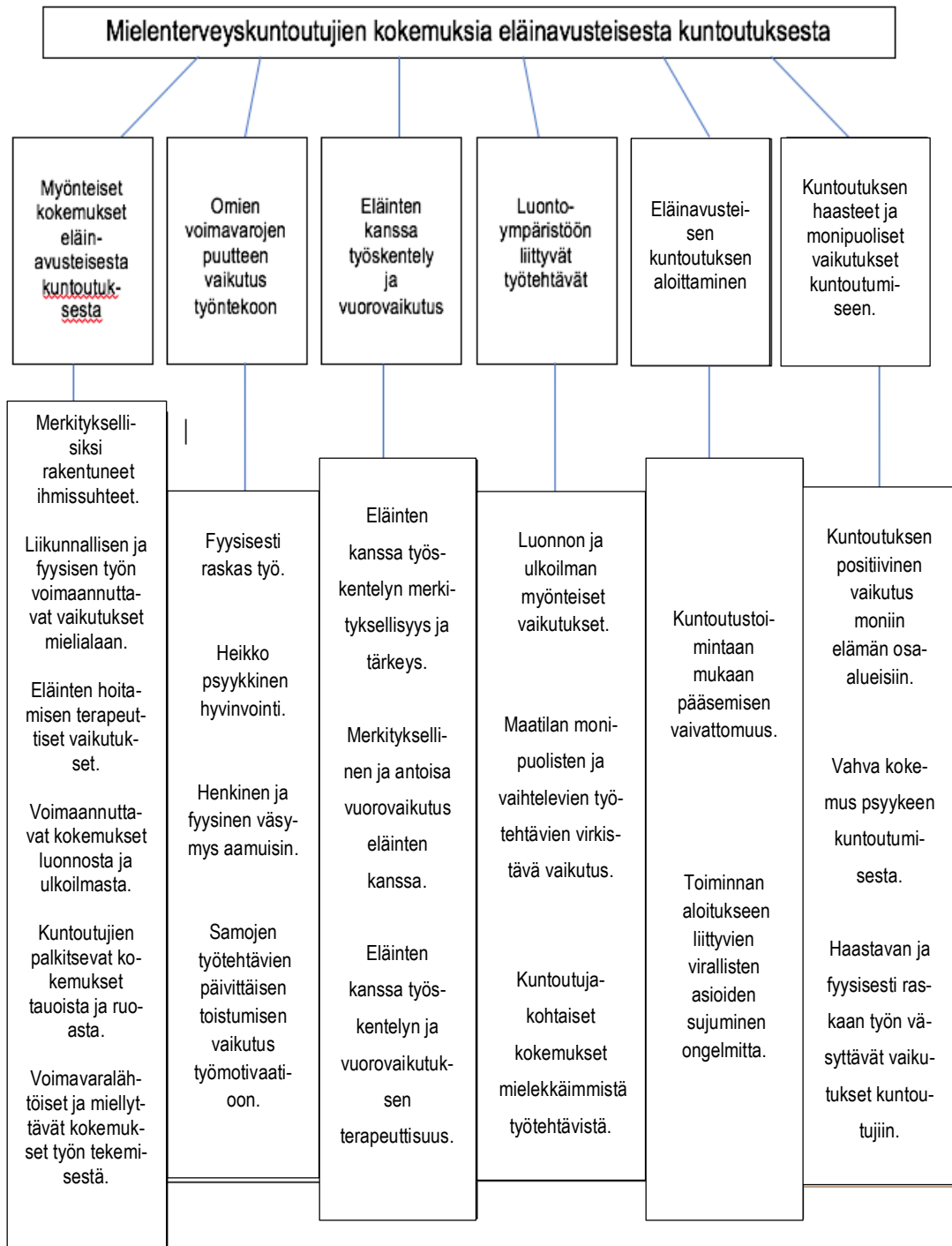
Kuntoutustoimintaan mukaan pääseminen oli ollut kuntoutujille helppoa. He kokivat, että myös viralliset järjestelyt sosiaalitoimen kanssa sujuivat jouhevasti. Jokainen haastateltu kuntoutuja koki saavansa apua kuntoutustoiminnasta. Vaikka jokainen kokikin saavansa apua toiminnasta, avunsaanti saatettiin kokea myös vaihtelevana. Erään kuntoutujan kokemus oli se, että hän oli itse arvioinut omat voimavaransa väärin ja tämän vuoksi uupunut työssä. Tästä huolimatta hän koki kuntoutusmuodon mielekkääksi ja saaneensa siitä arvokasta apua. Positiivisina vaikutuksina he kokivat kunnan nousemisen ja mielen parantumisen. He kokivat fyysisen olotilansa ja unirytmien parantuneen työn tekemisen ja muun kuntoutuksen johdosta. Työssä käyminen toi sisältöä ja aikataulua viikkoon. Kuntoutujat kokivat oppivansa uusia asioita työskennellessään lammastilalla. Kuntoutujat saivat kuntoutuksesta paremmat edellytykset suoriutua arjestaan myös kuntoutusajan ulkopuolella. Päivärytmien muodostuminen ja unen laadun paraneminen vaikuttavat olennaisesti jokapäiväiseen jaksamiseen.

”Mutta aivan kiva, nämä viralliset sosiaaliasiat ja muut, ne meni hyvin sujuvasti.”

”No ainaki kunto on noussu ja mielikin on parantunut. Mää olin niin huonossa kunnossa silloin ennen.”

”Maatilan työ on sellasta, kun se on, että ei siellä kovin huonokuntoinen voi olla. Toisaalta siellä voi ottaa hyvinkin kevyesti, mutta mä yliarvioitsin omat voimani ja tein liikaa, ja väsyin ja uuvuin sitten ja meni ilta nukkuksa sitten.”

6.6 Tutkimustulosten yhteenveto



7 POHDINTA

Onnistuimme tutkimuksellamme tuottamaan luotettavaa tietoa kuntoutustoimintaan osallistuvien henkilöiden kokemuksista heidän kuntoutustoiminnastaan. Tutkimusteemojen avulla onnistuimme vastaamaan asettamaamme tutkimustehtävään. Saimme konkreettista informaatiota siitä, millaisia kokemuksia kuntoutujilla on eläinavusteisesta toiminnasta, millä keinoilla työntekeminen tilalla auttaa kuntoutumaan, ja millaisia haasteita työntekijät kokevat eläinavusteisessa kuntoutusmuodossa olevan. Kuntoutajat kertoivat työtehtävistään, juuri heille mieleisistä töistä, suhtautumisestaan eläimiin ja ajatuksistaan yleisesti heidän kuntoutusmuodostaan. Monet toivat esille myös asioita sairaudestaan ja oman psyykeensä tilanteesta ja sen vaikutuksista elämään. Oman lisänsä tutkimustuloksiin toivat myös kuntoutuksen tarjoajan tyyli ottaa kuntoutujat tiiviiksi osaksi heidän perhettään ja arkea. Kuntoutajat kohdattiin jokaisen tarpeet erikseen huomioiden. Tämän teki mahdolliseksi se, että kuntoutuksen tarjoajalla oli aikaa ja resursseja kohdata jokainen kuntoutuja yksilönä.

Omassa tutkimuksessamme kuntoutujat toivat esille, että fyysisen työntekeksen kautta saavutettu luonnollinen väsymys vaikutti positiivisesti unenlaatuun, joka selkeytti heidän päiväryhtiään. Työtoiminnasta saatiin mielihyvän tunteita ja se koettiin mukavaksi. Työnteon kautta kuntoutujat tutustuivat uusiin ihmisiin ja kokivat olevansa osa yhteisöä. Kuntoutujat kokivat vuorovaikutuksen muiden työntekijöiden ja tilan omistajien kanssa tärkeäksi. Lammastilan toimintaan osallistuvat kuntoutujat kokivat kuntoutuksen positiivisena. Myös kuntoutujien elämänhallinta ja elämän mielekkäys lisääntyivät. Lisäksi maatilan miljöö ja ulkona työskentely koettiin vahvasti positiivisena seikkana. Kuntoutujat kokivat myös tärkeäksi retket maatilan lähiympäristöön. Tutkimukseemme osallistuneet kuntoutujat toivat esille, että havainnoivat eläinten tunnetiloja ja reaktioita heidän toimintaansa. Opinnäytetyömme tuloksien mukaan eläinavusteinen kuntoutustoiminta auttaa mielenterveyden kuntoutujia. Tulokset osoittavat, että tämän kaltaisesta toiminnasta on siihen osallistuville paljon hyötyä.

Myös opinnäytetyötämme varten keräämämme lähdeaineisto puoltaa saamiemme tuloksia. Vaikka emme löytäneet täysin vastaavanlaisia mielenterveyskuntoutujista tehtyjä tutkimuksia kerätesämme lähdemateriaalia, löysimme vertailukelpoista materiaalia, jonka avulla voimme arvioida

oman tutkimuksemme tuloksia. Vertailukelpoiset tutkimukset ovat tässä tapauksessa niitä, joissa on tutkittu eläinten vaikutuksia ihmisten psyykeeseen tai käyttäytymiseen. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa käsittelevässä amk opinnäytetyössään Sarka on tullut lopputulokseen, jossa kerrotaan eläimillä olevan positiivisia vaikutuksia niiden kanssa toimiville henkilöille. Sarkan näkemyksen mukaan nyky-yhteiskunnassa on tarve hyvinvointipalveluille, jotka perustuvat luontolähtöisyyteen ja eläinavusteisuuteen. Sarka kirjoittaa, että esimerkiksi sosiaalipedagogista hevostoimintaa on ollut tarjolla jo kolme vuosikymmentä, kun taas luontolähtöiset, perinteisissä työympäristöissä tapahtuva kuntoutus, tekee vasta tuloaan. (Sarka 2014, viitattu 29.8.2018.)

Informaatiota löytyy paljon lemmikkieläinten, kuten koirien ja hevosten vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi erilaisista kaverikoira-toiminnan muodoista tai ratsastusterapiasta löytyy paljon tietoa, mutta eläinavusteista kuntoutusta, joka tapahtuu työtoiminnan ohella, ei ole juurikaan tutkittu. Maatilan tarjoama kuntoutusympäristö työtehtävineen tuntui myös olevan harvinaisempi ja vain vähän tutkittu kuntoutusmuoto. Jo tehdyistä tutkimuksista kävi kuitenkin ilmi, että eläinavusteisesta toiminnasta on hyötyä toimintaan osallistuville. Esimerkiksi Luomala-Toikkasen opinnäytetutkimuksen tulos kertoo, että koirien läsnäolo koululaisten luokkahuoneessa auttoi lapsia keskittymään ja lisäsi koulupäivien mielekkyyttä. Koirien avulla pystyttiin myös opettamaan sosiaalisia taitoja, vuorovaikutustaitoja ja ne lisäsivät lasten positiivisia tunteita. Myös Kihlström-Lehtosen tutkielmasta käy ilmi, että koiran omistajat saavat lemmikkiensä avulla elämään sisältöä, heidän päivärytmiensä selkeni, onnistumisen kokemukset lisääntyivät ja mielihyvän ja ilon tunteet yleistyivät. Koiran omistajat saivat koiran olemassaolon myötä myös uusia ystäviä. (Luomala-Toikkanen 2008, viitattu 29.8.2018; Sarka 2014, viitattu 29.8.2018; Vainionpää 2011, viitattu 14.4.2018; Kihlström-Lehtonen 2009, viitattu 14.4.2018.)

Vainionpään tutkimuksessa vangit kokivat, että saavat työtoiminnallaan kokemuksen elämän hallinnastaan ja toiminta lisäsi elämän mielekkyyttä. Konkreettisten työtehtävien toteuttamisen kautta vangit saivat kokemuksen elämän hallinnasta, jonka pohjalta pystyivät jäsentämään myös omia tunteitaan. Eläinten kanssa työskentely lisäsi myös yhteisöllisyyttä. Vangit kokivat tärkeäksi myös työskentely ympäristön peltoineen ja metsämaineen. Esimerkiksi työskentely lammaslaitumilla tarjosi paikan, jossa sai olla yksin ajatuksiensa kanssa. Vangit oppivat huomioimaan eläimien tunnetiloja. (Vainionpää 2011, viitattu 14.4.2018.)

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Ennen tutkimuksemme aloittamista kirjoitimme lammastilan omistajan kanssa opinnäytetyön yhteistyösopimuksen. Haastattelun alussa kerroimme haastateltaville tutkimuksen luonteesta, tarkoituksesta ja siinä käytettävistä menetelmistä. Tätä varten olimme laatineet tekstin, jonka luimme haastateltaville ennen haastattelun alkamista. Tekstissä kerrottiin, kuinka haastattelu etenee ja että keräämme aineistoa opinnäytetyöhömmme. Kerroimme myös, että haastattelu tehdään täysin anonyymisti, eikä heidän henkilötietojaan tulla paljastamaan missään yhteydessä. Varmistimme, että haastateltavat ymmärtävät, miten käytämme heidän kertomaansa tutkimuksemme aineistona. Halusimme myös olla varmoja siitä, että haastateltavat tiesivät osallistuvansa haastatteluun täysin vapaaehtoisesti. Mainitsimme, että haastateltavilla on oikeus peruuttaa tutkimukseen osallistuminen myös jälkikäteen. Halutessaan he saivat sähköpostiosoitteemme tätä varten. Kun haastateltava ilmaisi ymmärtävänsä kertomamme, hän antoi suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta vastaamalla nauhoitteelle myöntävästi. Tämä suostumus jäi todisteeksi tallenteelle ja käy ilmi myös litteroimastamme tekstistä.

Aineistoa analysoidessamme toimme asiat esille juuri sellaisina kuin ne ovat, emmekä vääristelleet haastateltavien kertomia asioita. Tutkimuksen valmistuttua välitämme tutkimustuloksen myös tutkimuspaikkana toimineen lammastilan omistajille.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Haastattelusta kertyvää aineistoa käsittelemme tarkasti. Nauhoitimme keskustelut kännykällä, joka on pin-koodi suojattu. Kotona siirsimme haastattelut kännykästä tietokoneelle. Tietokoneemme on salasanasuojattu ja kansio, jossa tutkimuksen aineisto säilytettiin, oli suojattu salasanalla. Kun aineisto oli tietokoneella, haastattelut poistettiin kännykästä. Kun olemme saaneet opinnäytetyöstä arvosanan, poistamme kaikki materiaalit koneelta ja sen roskakorista. Tällaisella toiminnalla varmistamme sen, että aineisto ei pääse väärin käsiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet seikat. Luotettavuutta lisää, että vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin, eikä heidän vastauksiaan ohjaa mitkään vastausvaihtoehdot. Keräämästämme materiaalista voimme havainnoida vastaajien keskeiset ja heille tärkeät

näkökulmat. Avoimet kysymykset antavat myös mahdollisuuden tunnistaa motivaatioon ja haastatteluun suhtautumiseen liittyviä seikkoja. Haastattelun luotettavuuteen voi vaikuttaa, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia tai puhua aiheista, jotka eivät anna vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin. Haastattelussa on oleellista myös se, miten haastattelija osaa tulkita saamiaan vastauksia. Haastattelijoiden tulee huomioida esimerkiksi haastateltavien kulttuuri ja tulkita heidän vastauksiaan kulttuuriset merkityksen huomioiden. Haastateltavat voivat myös puhua haastattelutilanteessa toisin kuin jossain muussa tilanteessa. Haastattelulla kerätty aineisto on siis tilannesidonnaista, mikä lisää riskiä saada epäluotettavaa tietoa. Mielenterveyskuntoutujat voivat kokea haastattelutilanteen jotenkin kiusallisena, mikä myös vaikuttaa vastauksiin ja niiden luotettavuuteen. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Kylmä & Juvakka tuovat esille, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan tulosten uskottavuutta, ja niitä vahvistetaan vertaamalla tutkimustuloksia samasta aiheesta jo aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksen vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua ja työvaiheita, joiden avulla olemme päätyneet saamiimme tuloksiin. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tekijän omien henkilökohtaisten näkemysten ja ominaisuuksien vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. Refleksiivisyyden pyrimme omassa tutkimuksessamme huomiomaan siten, että käsitelimme tutkimusaineistoa tietoisesti, emmekä antaneet omien mielipiteidemme ja lähtökohtiimme vaikuttaa saamiimme tutkimustuloksiin. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimusten tulosten siirrettävyyttä johonkin muuhun vastaavaan tilanteeseen. Kuvailemalla tutkimusraportissamme lammastilaa ja haastatteluun osallistuvia mielenterveyskuntoutujia, annamme riittävästi tietoa, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Aloitimme aineiston analyysin heti keruu vaiheen jälkeen, jolloin haastattelutilanteet olivat tuoreena mielessäme. Pyrimme lähestymään aineistoa niin, että ymmärtäisimme, kuinka haastatteluun osallistujat kokivat eläinavusteisen kuntoutuksen. Keskustelimme näkemyksistämme haastatteluja ja analyysiä työstäessämme, sekä otimme huomioon toistemme näkökulmat. Meille jäi tuntemus, että emme antaneet ennakkoluulojemme tai aikaisempien kokemustemme vaikuttaa aineiston analyysiin. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Emme haastatelleet kuntoutujia, joilla olisi esimerkiksi kehitysvamman vuoksi ollut todella vaikea vastata kysymyksiimme ymmärrettävästi. Tällä tarkoitamme sitä, että emme olisi saaneet heiltä vastauksia esittämiimme kysymyksiin. Jatkoimme haastatteluja niin pitkään, kunnes haastateltavien vastaukset alkoivat toistua. Näin saavutimme aineiston kylläntymisen, eli saturaation. Haastattelutilanteesta tehtiin mahdollisimman häiriötön ja rauhallinen. Pyrimme omalla olemuksellamme luomaan ilmapiirin, joka on välitön ja henkii luottamuksellisuutta.

Opinnäytetyötä työstäessämme koimme paljon oivalluksia, joiden avulla olisimme saaneet tutkimuksestamme paljon laadukkaamman ja kattavamman. Olisimme esimerkiksi voineet muotoilla haastattelun pohjana toimineet teemat ja niitä tarkentavat kysymykset eri tavalla, jolloin olisimme saaneet enemmän vastauksia tutkimusongelmiimme. Tämän vuoksi aineiston analysointi oli työlästä ja vei todella paljon aikaa. Tämän työn kautta opimme paljon tutkimuksen tekemisestä ja opinnäytetyön tarkoituksesta. Uskomme, että seuraavassa tutkimuksessamme osaamme välttää monia tässä työssä kohtaamiimme hankaluuksia.

7.3 Kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Kehittämisehdotuksemme on, että maatilalta saatavaa työkokemusta voitaisiin myös soveltaa mielenterveyskuntoutujien lisäksi esimerkiksi pitkäaikaistyöttömille. Tila voisi myös tarjota esimerkiksi oppisopimuskoulutusta maa- ja metsätalouden piiristä pidemmälle kuntoutuneille.

Jotta saimme opinnäytetyömme toteutettua meille annettujen resurssien puitteissa, pystyimme keskittymään vain yhdellä maatilalla toteutettavaan kuntoutustoimintaan. Useamman eläinavusteista kuntoutustoimintaa tarjoavan maatilalla osallistuminen tutkimukseen, olisi tuottanut tietoa syvällisemmin ja monipuolisemmin. Laajemmassa tutkimuksessa tulokset olisivat olleet siirrettävempiä, jolloin tutkimuksen tulokset olisivat olleet paremmin siirrettävissä muihin saman tyyppisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tämän tyyppisestä eläinavusteisesta kuntoutumismuodosta löytyi todella vähän aiempia tutkimuksia. Sen lisäksi, että maatiloilla tapahtuvaa kuntoutusta tutkittaisiin enemmän, olisi hyödyllistä saada tietoa myös siitä, saadaanko tämän kaltaisella kuntouksella tuloksia myös erilaisille, tietyn tyyppisistä asiakkaista koostuville, ryhmille. Tutkittavia asiakasryhmiä voisivat olla esimerkiksi vain

psykoottisista asiakkaista koostuvat ryhmät, persoonallisuushäiriöistä kärsivät tai vaikkapa pelkääjän masentuneiden asiakkaiden ryhmä. Tutkimusta voitaisiin jalostaa myös keräämällä aineistoa, jossa tutkittavina olisivat henkilöt, jotka eivät syystä tai toisesta kykene osallistumaan maatilalla toteutettavaan kuntoutukseen. Heidän osaltaan voitaisiin tutkia, tarjoaako jokin eläinavusteisen kuntoutuksen muoto heille apua.

Yhtenä kehitysehdotuksena mainittakoon, että olisimme voineet lisätä tutkimukseemme teeman, jossa olisimme käsitelleet kuntoutujien aikaisempia kokemuksia mahdollisista muista kuntoutusmuodoista, joihin he ovat osallistuneet. Tästä aiheesta haastatteleamalla olisimme saaneet tietoa, jota olisimme voineet vertailla eläinavusteiseen kuntoutukseen. Olisimme voineet saada hyödyllistä informaatiota siitä, kumman kuntoutusmuodon he olisivat kokeneet paremmaksi ja mielekkäämmäksi. Kuntoutuksen tehokkuutta ajatellessa olisi hyvä tutkia, millaisesta kuntoutusmuodosta on kuntoutujille eniten apua. Erilaisia kuntoutusmalleja vertailemalla saataisiin hyödyllistä tietoa siitä, millainen kuntoutus olisi tehokkainta ja auttaisi kuntoutujien psyykeen eheytymistä parhaiten.

Tämän tutkimuksen kuntoutajat toimivat lähinnä lampaiden, hevosten ja koirien kanssa. Kuntoutus tapahtui suurimmaksi osaksi lampaiden kanssa työskennellessä. Olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, kuinka eri eläimet vaikuttavat kuntoutumiseen. Tutkimuksella voitaisiin yrittää selvittää sitä, vaikuttavatko jotkin eläimet toista lajia enemmän esimerkiksi kuntoutujissa herääviin tunteisiin. Olisi myös mielenkiintoista lukea tietoa siitä, millainen eläin sopisi millekin kuntoutuja ryhmälle parhaiten. Voisiko esimerkiksi empatia kyvyttömälle kuntoutujalle sopia parhaiten työskentely paljon auttamista ja huolehtimista tarvitsevien eläinten kanssa? Entä hyötyisikö esimerkiksi elämänhallintataitojen puuttumisesta kärsivät asiakasryhmät työskentelystä sellaisten eläinten kanssa, joiden hoito vaatii järjestelmällistä ja sitouttavaa työtä?

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksestamme saamiemme tulosten perusteella voimme päätyä siihen johtopäätökseen, että eläinavusteinen toiminta on monille asiakasryhmille hyödyllistä. Erityisesti maatilalla tai muissa vastaavissa miljöissä toteutettu, usein toistuva ja säännöllinen toiminta edistää kuntoutujien päivärytmin paranemista. Lisäksi toimintaan osallistuminen parantaa fyysistä kuntoa, yöunien laatua ja kohentaa mielialaa. Tästä voidaan päätellä, että eläinavusteinen toiminta auttaa kuntoutujaa fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Todennäköisesti eläinavusteinen toiminta fyysisistä ja konkreettisista työtehtävistä muodostuvana kuntoutusmuotona, on myös tulvaisuudessa hyödyksi kuntoutujille. Uskomme, että se auttaa heitä työllistymään esimerkiksi maatiloilla tai muihin vastaaville työpaikoille.

Opinnäytetyömme tulokset antavat opinnäytetyön tilaajalle tietoa, jonka pohjalta hän voi kehittää toimintaansa. Tilaaja saa myös konkreettista tietoa siitä, mitkä asiat auttavat kuntoutujia heidän paranemisprosessissaan. Tutkimuksemme antaa konkreettista tietoa siitä, mitkä käytännön seikat kuntoutujat kokivat vaikuttavan heidän toipumiseensa eniten. Näitä olivat mm. kuntoutukseen osallistumisen myötä tullut selkeä päivärytmi ja työstä aiheutuva fyysinen väsymys, joka paransi unenlaatua. Kuntoutujat arvostivat myös yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä toisten kuntoutujien ja isäntäväen kanssa.

Maatilan ympäristö, sen työt ja eläinten hoitaminen aktivoivat kuntoutujaa toimimaan, tuntemaan ja ajattelemaan. Fyysinen toiminta aktivoi kuntoutujaa ja lisää hyvinvointia ja terveyttä monipuolisesti. Eläimet herättävät kuntoutujissa esimerkiksi huolen ja empatian tunteita. Näiden ajatusten käsittely edistää kuntoutujan tunne-elämää. Työtoimintaan osallistuminen edistää myös heidän kykyään suunnitella päiväänsä ja selvitä arjestaan.

LÄHTEET

Alasaari, J. & Ala-Nissilä, H. 2010. Green Care ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta – hevostoiminta psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukena. Viitattu 6.6.2018, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22318/Green%20care%20ja%20sosiaalipedagoginen%20hevostoiminta.pdf?sequence=1>

Allergia ja astmaliitto. 2017. Lemmikkieläinallergia. Viitattu 18.9.2017, <https://www.allergia.fi/allergiat/lemmikkielainallergia/>

Busch, C., Tucha, L., Talarovicova, A., Fuermaier, A., Lewis- Evans, B & Tucha, O. 2016. Animal-Assisted Interventions for Children with Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder: A Theoretical Review and Consideration of Future Research Directions. Viitattu 14.4.2018, <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0033294115626633>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: Ps-kustannus. 25–29, 34–35.

Eskola, J. 2007. Teemahaastatteluaineiston analyysi. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 43–44.

GreenCare Finland. 2017. Eläinavusteinen kuntoutus. Viitattu 10.10.2017, <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>

GreenCare Finland. 2018. Eläinavusteinen kuntoutus. Viitattu 14.4.2018, <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/elainavusteinen-kuntoutus/>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 34–35.

- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Isomäki, J & Kivilahti, A. 2012. Ratsastusterapiaa ja sosiaalipedagogista hevostoimintaa tarjoavien yrittäjien nykytilanne Suomessa. Viitattu 29.8.2018, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43108/Isomaki_Kivilahti.pdf?sequence=1
- Kamioka, H., Okada S., Tsutani, K., Park, H., Okuizumi, H., Handa, S., Oshio, T., Park, S., Kitayuguchi, J., Abe, T. Honda, T. & Mutoh Y. 2014. Effectiveness of animal-assisted therapy: A systematic review of randomized controlled trials. Viitattu 15.4.2018. <http://www.f.u-tokyo.ac.jp/~utdpm/2014%20Kamioka%20animal-assisted%20therapy%20CTM.pdf>
- Kela. 2014. Mielenterveyskuntoutuksesta tukea toipumiseen. Viitattu 10.10.2017, <http://www.kela.fi/-/mielenterveyskuntoutuksesta-tukea-toipumiseen>
- Kiltström-Lehtonen, H. 2009. MINÄ JA KOIRANI - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapian Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 14.11.2017, https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Elo, S., Kanste, o., & Pölkki, T. 2011, 23 (2), 139. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede. Viitattu 10.10.2017, https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa
- Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H. & Vormaa, H. 2015. Työikäisten mielenterveyskuntoutus. Suomen lääkärilehti 70 (21), 1508–1513.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Viitattu 14.11.2017, <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence>
- Luomala-Toikkanen, K. 2008. ”ON IHAN ERILAISTA OLLA LUOKASSA, JOSSA ON KOIRIA” - Pienryhmän opettajan ja oppilaiden kokemuksia koira-avusteisesta pedagogiikasta. Viitattu

29.8.2018, https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18488/URN_NBN_fi_jyu-200802191183.pdf?sequence=1

Mattila-Holappa, P., Joensuu, M., Ahola, K., Ervasti, J., Oksanen, T. & Virtanen, M. 2013. Nuorten aikuisten mielenterveys, työkyky ja työelämään kiinnittyminen. Viitattu 14.4.2018, http://www.kela.fi/documents/10180/3908005/Virtanen_Nuorten_aikuisten_mielenterveys.pdf/f54258d7-825a-406f-af69-aafca5a14c68?version=1.2

Nimer, J. & Lundahl, B. 2007. Animal-Assisted Therapy: A Meta-Analysis. Viitattu 16.4.2018, <http://patasterapeutas.org/wp-content/uploads/2015/07/MetaAnalise.pdf>

Oulun ammattikorkeakoulu. 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 2.6.2014, <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Phung, A., Joyce, C., Ambutas, S., Browning, M., Fogg, L., Christopher B. & Flood S. 2017. Animal-assisted therapy for inpatient adults. Nursing (NURSING); 47(1): 63.

Reini, S. 2011. Eläinavusteinen toiminta osana sosiaali- ja terveysalaa. Viitattu 29.8.2018, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26358/Reini_Sini.pdf?sequence=2

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta Oy.

Sarka, N. 2014. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perhekodin nuorten arjessa, miten nuoret näkevät ja kokevat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan. Viitattu 20.4.2018, http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80618/Sarka_Nora.pdf?sequence=1

Saranpää, K. 2012. Eläinten merkitys vanhustyössä. Pro Gradu-tutkielma. Viitattu 18.9.2017, <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37901/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201205271739.pdf?sequence=1>

Sarka, N. 2014. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta perhekodin nuorten arjessa. Miten nuoret näkevät ja kokevat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan. Viitattu 29.8.2018, http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80618/Sarka_Nora.pdf?sequence=1

Suomen Mielensterveysseura. 2017. Mielensterveyspalvelut. Viitattu 10.10.2017, <https://www.mielensterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielensterveyden-ongelmiin/mielensterveyspalvelut>

Suomen Mielensterveysseura. 2017. Pelko. Viitattu 18.9.2017, <https://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/itsetuntemus/tunteet/pelko>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia ja valmennuskeskus Helsingin Majakka Oy.

Vainionpää, A. 2011. Vankien kokemuksia eläinavusteisesta työtoiminnasta. Opinnäytetyö. Viitattu 18.9.2017, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32430/Vainionpaa_Anna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viinamäki, H. 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. Tampereen yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma. Viitattu 14.11.2017, <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00832.pdf>

Vogt, J. 2013. Animal assisted therapy among elderly patients with dementia- a systematic literature review. Viitattu 25.4.2018, [http://essay.utwente.nl/64194/1/Vogt,_J._-_s1010670_\(verslag\).pdf](http://essay.utwente.nl/64194/1/Vogt,_J._-_s1010670_(verslag).pdf)

Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden, mielensterveyskuntoutuja työelämässä. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.

1. Millaisia kokemuksia kuntoutujilla on eläinavusteisesta toiminnasta?

- hyvät kokemukset?
- huonot kokemukset?

2. Mikä rooli eläimillä on kuntoutumisessa?

- kuinka paljon eläinten kanssa työskennellään päivässä?
- mitä ajatuksia tilan eläimet herättävät?

3. Millä tavalla muu kuntoutukseen liittyvä toiminta auttaa kuntoutumaan?

- mitä muu toiminta on?
- mitkä työtehtävät ovat mielekkäimpiä?

4. Millaisia haasteita he kokevat eläinavusteisessa kuntoutumismuodossa olevan?

- onko toimintaan esim. hankala päästä mukaan?
- kokevatko kuntoutujat saavasta apua toiminnasta? Jos ei, niin miksi?

TIETOINEN SUOSTUMUS

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja opiskelijoita. Teemme tällä maatilalla opinnäytetyötä, jonka nimenä on ”mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta”. Olemme haastattelemassa sinua ennakkoon mietittyjen kysymysten perusteella ja nauhoitamme haastattelun. Haastattelussa tulemme kysymään teidän kokemuksianne eläinavusteisesta toiminnasta, eläinten roolista kuntoutumisessa, muun työnteon vaikutuksista kuntoutumiseen sekä mahdollisista kuntoutumiseen liittyvistä haasteista.

Haastattelu tehdään nimettömänä eikä tietojasi tai kertomaasi luovuteta eteenpäin. Opinnäytetyömme valmistumisen jälkeen kaikki haastattelumateriaali tuhoetaan. Käytämme haastattelun tuloksia opinnäytetyömme materiaalina. Isokummun lammastila saa valmiin opinnäytetyömme, jonka pohjalta se voi halutessaan kehittää toimintaansa. Emme luovuta heille haastattelussa kertomiasi yksittäisiä asioita. Teemme haastattelujen pohjalta analyysin, jonka tulokset kertovat kuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta. Oikeita ja väriä vastauksia ei ole ja voit vastata esittämimme kysymyksiin haluamallasi tavalla.

Annamme sinulle sähköpostiosoitteemme, jonka kautta voit halutessasi perua tutkimukseen osallistumisesi lähiaikoina. Tällöin kertomaasi ei käytetä tutkimuksen aineistossa.

Oletko ymmärtänyt edellä lukemani ja suostut haastatteluun vapaaehtoisesti?