

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Mira Tanninen-Inston
Sanna Törrönen

KOIRA JÄÄNSÄRKIJÄNÄ – ASIAKKAIDEN KOKEMUKSIA KOIRAN
LÄSNÄOLOSTA PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Mira Tanninen-Inston & Sanna Törrönen

Nimeke
Koira jääsärkijänä – asiakkaiden kokemuksia koiran läsnäolosta päihdekuntoutuksessa.
Toimeksiantaja.
Helppi Ry.

Tiivistelmä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten koira-avusteista työskentelyä voisi kehittää Helppi ry:ssä. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa koira-avusteisesta työskentelystä. Tehtävänä oli kerätä asiakailta tietoa heidän kokemuksistaan liittyen koirien läsnäoloon. Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon osallistui kuusi Helppi ry:n asiakasta. Välineenä käytettiin teemahaastattelua, jonka jälkeen tuloksia tarkasteltiin sisällönanalyysin avulla.

Haastatteluissa kävi ilmi, että koiran läsnäolo nähtiin tärkeimmäksi tekijäksi kuntoutuksessa. Koirien läsnäolon ja pyyteettömyyden koettiin rentouttavan tunnelmaa, helpottavan tutustumista uusiin ihmisiin, sekä pitävän yllä yhteisöllisyyttä. Sen koettiin myös auttavan henkilökohtaisella tasolla omien tunteiden käsittelyssä. Koiratoiminnan haittoina mainittiin mahdolliset allergiat, mutta hyödyt koettiin suurempina kuin haitat. Toiminnan koettiin olevan luontevampaa koiran kanssa kuin ilman koiraa. Koiratoiminnan kehittämiseen liittyen toivottiin enemmän yhteistä, vuorovaikutteista tekemistä ja koirien luon-teen toivottiin soveltuvan kuntoutusyksikön toimintaan.

Koira-avusteisuutta ei ole ennen tutkittu päihdekuntoutujien parissa Suomessa, joten ehdotamme jatkotutkimusideaksi saman aiheen tutkimista naisasiakkaiden ja molemmista sukupuolista koostuvan asiakasryhmän kanssa. Jatkotutkimusideoiksi nousi lisäksi koirien läsnäolon aikaansaaman vastuuntuntoisuuden lisääntyminen.

Kieli	Sivuja	47
suomi	Liitteet	4
	Liitesivumäärä	4

Asiasanat

Päihderiippuvuus, päihdekuntoutus, sosiaalipedagogiikka, koira-avusteisuus.



THESIS
May 2020
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Mira Tanninen-Inston & Sanna Törrönen

Title

Dog as an Ice Breaker – Clients’ Experiences of Dogs Presence in a Substance Rehabilitation Centre.

Commissioned by

Helppi Ry.

Abstract

The purpose of this study was to investigate client’s experiences of dog-assisted-activity in a substance rehabilitation center, Helppi ry. The goal was to find out, how Helppi ry could improve their dog assisted activities. They offer their services to men only and six of their clients took part in this qualitative research, sharing their experiences and knowledge in a semi-structured interview. The data from the interviews was studied with content analysis.

The most important finding from the results was how the clients experienced the presence of a dog. The presence of a dog and the dog’s altruism was described to relax the atmosphere, make it easier to become acquainted with others and keep the community spirit. It also became clear from the results that a dog could help clients to process their personal feelings. Drawbacks mentioned were possible allergies yet the benefits far outweighed the disadvantages. Activities were found to be more natural with a dog present, than without. Interviewees would like the dog’s nature to be suitable for the work and activities in the rehabilitation centre. In connection to developing dog-assisted activities, clients wished that there would be more common and interactive activities.

Dog-assisted activities among substance abuse rehabilitation clients has not been studied in Finland before. In considering further studies, it would be interesting to know what kind of results could be achieved among female clients or from a client group of mixed gender. During this study it was noticed that the clients thought more about their own rehabilitation and responsibilities when the dog was present. We would like to suggest further studies to investigate the experiences and possibilities that were presented.

Language

Pages

47

Finnish

Appendices

4

Pages of Appendices

4

Keywords

Substance abuse, rehabilitation, social pedagogy, dog-assistance

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Päihderiippuvuus ja -kuntoutus	5
2.1	Riippuvuuden luokittelua	5
2.2	Päihteet ja minuus	7
2.3	Päihdekuntoutus	8
2.4	Päihdekuntoutuksen vaiheet sekä AA- ja NA-vertaistukiryhmät	9
3	Yhteisöhoito	11
3.1	Yhteisöhoito kuntoutumisen tukena	11
3.2	Vuorovaikutustaidot	12
4	Koira-avusteinen työskentely sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä	13
4.1	Sosiaalipedagogiikka	13
4.2	Koira-avusteinen työskentely	15
4.3	Koira-avusteisen työskentelyn tavoitteet ja hyödyt	17
5	Aiemmat tutkimukset	18
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	21
7	Toimeksiantajan esittely ja aiheen valinta	22
8	Menetelmälliset valinnat ja toteutus	24
8.1	Laadullinen tutkimus	24
8.2	Teemahaastattelu	25
8.3	Tiedonkeruu	27
8.4	Aineistolähtöinen sisällönanalysointi	28
9	Tulokset	31
10	Johtopäätökset	36
10.1	Koiran läsnäolon vaikutus sosiaalisissa tilanteissa	38
10.2	Hyödyt ja haitat	39
10.3	Koira lisää osallisuutta ja saa pohtimaan vastuuntuntoisuutta	40
10.4	Kehitysehdotukset	41
11	Pohdinta	42
11.1	Eettisyys ja luotettavuus	42
11.2	Hyödynnettävyys	44
11.3	Opinnäytetyöprosessi ja omat oppimiskokemukset	45
11.4	Jatkotutkimusehdotukset	46
	Lähteet	48

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Haastattelukysymykset
Liite 3	Analyysipolku
Liite 4	Esimerkki teemoittelusta

1 Johdanto

Eläinavusteisuus on melko uusi työmuoto sosiaalialalla. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5). Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n mukaan se on kuitenkin nopeasti kasvava menetelmä Suomessa, ja kansainvälisesti se on jo saavuttanut merkittävän aseman esimerkiksi kuntoutuksessa. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2019.) Tässä opinnäytetyössä halusimme syventyä eläin- ja varsinkin koira-avusteisuuteen päihdekuntoutuksessa. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa, koska eläinavusteisuudesta päihdekuntoutuksessa ei löytynyt aiempia tutkimuksia. Tehtävämme oli kerätä tietoa päihdekuntoutujilta heidän subjektiivisista kokemuksistaan koira-avusteisuudesta, jota kautta tarkoituksena on mahdollistaa toimeksiantajalle koira-avusteisen työn kehittäminen.

Avaamme aluksi päihderiippuvuuden ja kuntoutuksen sekä yhteisöhoidon käsitteitä. Kerromme, kuinka eläinavusteisuus eli tässä tapauksessa koiratoiminta linkittyy sosiaalipedagogiikkaan. Paneudumme teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin aiheesta. Tämän jälkeen esittelemme opinnäytetyön toimeksiantajan, päihdekuntoutusyksikkö Helppi ry:n. Laadullisen tutkimuksen käsitteistöä avaamme kappaleessa menetelmälliset valinnat ja toteutus. Seuraavaksi avaamme analysoituja tuloksia, joita seuraavat johtopäätökset ja tutkimuseettisten kysymysten pohdinta. Lopuksi pohdimme tutkimusten tuloksia ja mahdollisia kehitysideoita jatkotutkimuksille.

2 Päihderiippuvuus ja -kuntoutus

2.1 Riippuvuuden luokittelua

Päihderiippuvuus on tila, jossa ihminen ei pysty kontrolloimaan päihdyttävän aineen, kuten alkoholin tai huumeiden käyttöä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019). Riippuvuus voi olla fysiologinen tai psykologinen tila. Fysiologiseen

riippuvuuteen liittyy kasvanut sietokyky vaikuttavaa ainetta kohtaan sekä vieroitusoireet käytön lopettamisen yhteydessä. Psykologiseen tilaan kuuluu puolestaan hyvän olon tunne tai muut psyykkisesti odotetut vaikutukset. Esimerkiksi erilaisten tunteiden, kuten ahdistuksen ja ulkopuolisuuden tunteen turruttaminen voivat olla haettuja vaikutuksia, joita päihteiden käytöllä tavoitellaan. Erilaiset päihdyttävät aineet vaikuttavat eri tavoin esimerkiksi toleranssin kehittymiseen sekä vieroitusoireiden voimakkuuteen. Päihde- tai huumeriippuvuus vaikuttaa ihmisen elämään kokonaisvaltaisesti, ja riippuvuuskierrettä on vaikea katkaista itsenäisesti, vaikka halua siihen olisikin. (Huttunen 2018a.) Esimerkiksi alkoholiriippuvuus vaikuttaa keskushermostoon ja sen palautuminen edellyttää täysraittiutta, joka voi viedä aikaa kolmesta kuuteen kuukauteen. (Huttunen 2018b). Alkoholiriippuvuuteen kuuluvien fyysisten oireiden lisäksi on huomioitava myös psyykkiset oireet, joita ovat esimerkiksi masennus, ahdistus ja uniongelmat (Duodecim 2018).

DSM-5 luokittelun mukaan päihderiippuvuus voidaan todeta, jos 12-kohtaisesta listauksesta vähintään kahta esiintyy viimeisen vuoden aikana. Toleranssin kasvu päihteiden käytön yhteydessä ja vieroitusoireet aineen käyttöä lopettaessa ovat listan ensimmäisiä oireita. Päihteiden käyttö suurempina määrinä tai pidempään kuin on ollut tarkoitus sekä halu lopettaa tai pieleen menneet lopetusyritykset kuvaavat myös päihderiippuvuuteen liittyviä oireita. Päihteiden hankintaan ja sen kuluttamiseen liittyvä runsas ajankäyttö kuuluvat luokittelun kriteereihin. Voimakas halu ja jopa himo käyttää ainetta ja käyttö, joka haittaa arjen velvollisuuksien hoitamista ovat osa oireilistaa. Päihteiden käytön jatkaminen riippumatta sen negatiivisista vaikutuksista ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen elämään sekä niihin liittyvien toimintojen väheneminen tai loppuminen ovat merkkejä ongelmasta. Päihteiden käytön jatkuminen tilanteissa, jossa se voi olla vaarallista ja käytön jatkuminen riippumatta siitä, että se on vaikuttanut negatiivisesti fyysiseen tai psyykkiseen terveyteen kuuluvat myös oireluetteloon. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2019.)

2.2 Päihteet ja minuus

Kokemusta omasta itsestä ja oman arvon tunteesta kutsutaan itsetunnoksi. Itsetunnon vahvuuteen liittyy yksilön kokemus omasta perusturvallisuudesta ja, se kuinka hän kokee voivansa hallita erilaisia tilanteita. Ihmisen henkinen tasapaino ja itsearvostus ovat tärkeitä itsetunnon osia. Yksilön minäkäsitys muotoutuu vähitellen elettyjen vuosien varrella ja hän oppii tiedostamaan koko ajan paremmin esimerkiksi omat vahvuudet ja heikkoudet. Ihmisen mielenterveyttä suojaavia ja toimintaa ohjaavia asioita ovat muun muassa hänen itsetuntonsa ja minäkäsityksensä. (Murto 1997, 211–212.) Itsetunto ei ole muuttumaton lapsuudesta vanhuuteen saakka, vaan se kehittyy läpi ihmisen elämän. Kehitystä voi tapahtua molempiin suuntiin. Hyvä itsetunto voi kokea kolauksia ja huono itsetunto voi muuttua paremmaksi. Jokainen kokee elämässään joskus vastoinkäymisiä, jotka kasaantuessaan voivat horjuttaa hyvää itsetuntoa. Myös erilaiset hankaluudet ja loukkaukset voivat heikentää sitä. Sen sijaan jo pienet onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Myös uuden oppiminen ja omien odotuksien ylittäminen tekevät sille hyvää. (Kiviruusu 2017.)

Huonolla itsetunnolla on yhteys alhaiseen mielialaan ja masennukseen. Yksilöt, joilla on hyvä itsetunto, selviävät elämän karioista paremmin, kuin henkilöt, joilla se on huono. Huono itsetunto voi saada ihmiset luovuttamaan helpommin vaikeuksien edessä ja stressaavissa tilanteissa. (Kiviruusu 2017.) Monet saavat päihteistä keinotekoisista vahvistusta huonolle itsetunnolle. Päihteiden avulla paetaan karua todellisuutta. Vähitellen käyttö riistyy käsistä ja ihmisestä tulee päihteiden renki. Vanhat hyvät ystävyysuhteet katkeavat ja tilalle tulee päihdepiirit. Riippuvuudesta kärsivä ihminen voi menettää työpaikkansa ja usein myös perhesuhteet kärsivät voimakkaasti. (Murto 1997, 216.)

Päihdetyö on sosiaalipedagogiikkaan perustuvaa toimintaa, joka voidaan luokitella ehkäiseväksi tai korjaavaksi työksi. Ehkäisevä perustuu haittojen ehkäisyyn, sekä ihmisen tukemiseen ongelmien varhaisessa vaiheessa. Korjaavaa työtä tehdään puolestaan silloin, kun ihminen tarvitsee apua arjessa ja elämänhallinnassa. Yleisenä toimintaympäristönä tällaiselle työlle toimii

esimerkiksi kuntoutukselliset palveluasumisyksiköt. Yhteistä näille sosiaalipedagogiikkaan pohjautuville työmuodoille on se, että niiden työote on kasvatuksellinen. (Nivala & Ryyänen 2019, 224–244.)

2.3 Päihdekuntoutus

Mielenterveyden häiriöt, joihin myös päihderiippuvuus kuuluu, vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Etenkin päihteidenkäyttö aiheuttaa toiminta- ja työkyvyn laskun lisäksi myös ennenaikaisia kuolemia. Päihdepalveluiden kehittäminen asiakkaiden tarpeita vastaaviksi, on yksi kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyn linjauksista (Vorma ym. 2020, 11–14, 29–34).

Päihdehuollon järjestämisestä sosiaali- ja terveyspalveluissa määrätään päihdehuoltolailla 41/1986 sekä sosiaalihuoltolailla 1301/2014. Näiden lisäksi päihdekuntoutusta ohjaavat sosiaali- ja terveysministeriön ohjeistukset sekä Käypä hoito -suositukset (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Päihdehoito on jaettavissa avo- ja laituskuntoutukseen, ja nämä kuntoutuksen muodot voivat toteutua myös limittäin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Päihderiippuvaisten on mahdollista saada apua vieroitukseen A-klinikan, julkisen terveydenhuollon, vertaistukiryhmien tai muiden päihdehuoltoyksiköiden avulla. (Huttunen 2018a; Huttunen 2018b).

Päihdekuntoutuksen tarve on lähtöisin päihteidenkäytöstä aiheutuvista haitoista. Yleisimmin haitat liittyvät fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä talouteen. Sosiaalialan näkökulmasta katsottuna tärkeä vaikutusalue on myös sosiaaliset suhteet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Päihdekuntoutus pohjautuu Suomessa sosiaalityön päihdehuoltopalveluihin. Palvelut voidaan jakaa hoitoon ja kuntoutukseen. Hoito painottuu enemmän vieroitustilaan ja terveydellisiin seikkoihin, kun taas kuntoutus painottuu toimintakykyyn ja muutokseen päihteiden käytössä. Kuntoutusta tarjotaan yleisesti päihderiippuvuuksiin erikoistuneissa yksiköissä, joko avo- tai laitoshoitona. Ne kulkevat kuitenkin käsikädessä, eli asiakkaat voivat tarvita molempia palveluita. (Duodecim 2018.) Laituskuntoutukseen pääsee joko itse hakeutumalla, tai yleisemmin lähetteen

kautta, joko vieroitushoidon jälkeen tai silloin, kun tarvitaan enemmän tukea mitä avohoito voi tarjota. Laitoskuntoutus perustuu aina päihdeettömyyteen ja arjen hallinnan taitojen opetteluun. (Päihdelinkki.fi 2020.)

Päihdekuntoutus perustuu psykososiaalisiin menetelmiin, joita ovat esimerkiksi keskustelut, asiakkaan tukeminen, erilaiset terapiat sekä sosiaalityö. Vertaistukeen perustuvat AA- ja NA-ryhmät ovat hyviä esimerkkejä yhteisöllisestä, psykososiaalisesta työstä. Koska kaikki ihmiset ovat yksilöitä, on hyvin pitkälti kiinni asiakkaasta, mikä menetelmä tälle sopii. Kuntoutusyksikkö ja sen työntekijät muokkaavat ja poimivat teoreettisista viitekehyksistä heidän asiakkailleen sopivat menetelmät. Psykososiaalisen hoidon keskiössä on asiakas ja hänestä itsestään lähtevä halu kuntoutua. Työntekijän tehtävä on olla vierellä kulkija ja tarvittaessa tukija, kun asiakas tekee työtä itseään varten. (Mäkelä 2015.)

2.4 Päihdekuntoutuksen vaiheet sekä AA- ja NA-vertaistukiryhmät

Päihdekuntoutuksessa on yhteensä kuusi vaihetta. Ensimmäinen vaihe on tulokasvaihe, jossa kartoitetaan tilanne ja asetetaan tavoitteet. Tämän jälkeen tulee sitoutumisvaihe, jota seuraa sisäistämisvaihe. Sisäistämisvaiheessa edetään kuntoutussuunnitelman avulla kohti tavoitteita. Tätä seuraa siirtymävaihe eli käytännön järjestelyt kotiin paluuta varten. Kotiin paluun jälkeen on vielä intervallivaihe, jossa siirrytään suunnitelman mukaan itsenäiseen elämään, mutta käydään vielä kuntoutusyksikössä lyhyellä tukijaksolla. Intervallin tarkoituksena on tukea itsenäistä elämää ja estää retkahduksia. Tämän jälkeen tavoitteena on itsenäinen elämä. (Helppi-yhteisö 2019.)

AA on lyhenne sanoista Alcoholics Anonymous ja suomennettuna se tarkoittaa Nimettömiä Alkoholisteja. Liikkeen juuret ovat lähtöisin Yhdysvalloista vuodelta 1935, jolloin William Griffith Wilson (tunnettu liikkeessä nimellä Bill W) ja Robert Holbrook Smith (tunnettu nimellä Dr. Bob) perustivat sen auttaakseen muita alkoholiongelmaista kärsiviä. He olivat itse huomanneet vertaistuen merkityksen oman toipumisensa yhteydessä keskustellessaan ongelmasta toistensa kanssa.

Liikkeen idea on levinnyt ympäri maailman, ja sen toiminta Suomessa on alkanut vuonna 1948. (Alcoholics Anonymous 2020.)

AA:n toiminta perustuu 12 askeleeseen ja 12 perinteeseen. Askeleet ohjaavat jäseniä toipumisprosessissa ja perinteet puolestaan ohjaavat liikkeen toimintaa. Vaikka liike ei perustu mihinkään ideologiaan tai uskontoon, siihen kuuluu kuitenkin usko korkeammasta voimasta. Liike on myös poliittisesti sitoutumaton. Toiminta perustuu anonyymiin, joten kaikki sen jäsenet ovat vaitiolovelvollisia siitä, ketkä toimintaan osallistuvat. Ideologian keskeinen osa on oman raittiuden säilyminen sekä muiden alkoholiongelmasta kärsivien auttaminen. Toiminta pohjautuu myös vapaaehtoisuuteen eli siihen osallistuvalla on oltava oma halu päästä irti alkoholiongelmasta. AA-liikkeen toiminta on osallistujille maksutonta ja rahoituksen takana ovat vapaaehtoiset maksut ja lahjoitukset. (Alcoholics Anonymous 2020.) AA:n filosofiaan kuuluu vahvasti se, että kuntoutuksessa hyödynnetään paljon entisten alkoholistien kokemustietoa. Siellä ajatellaan, että kukaan ei selviä alkoholismista yksin vaan selviytymiseen tarvitaan toisten tukea. Työntekijöiden omakohtaiset kokemukset alkoholismista auttavat tasavertaisen hoitosuhteen syntymisessä, eikä kuilua henkilöstön ja asiakkaiden välille synny yhtä helposti. (Murto 1997, 141.)

NA:n lyhenne on puolestaan peräisin sanoista Narcotics Anonymous, joka tarkoittaa suomeksi Nimettömiä Narkomaaneja. Sen toiminta pohjautuu AA-liikkeen ideologiaan 12 askeleen ja 12 perinteen ohjeineen. Erona AA:n toimintaan on se, että NA keskittyy auttamaan huumeriippuvuudesta kärsiviä ihmisiä, kun AA:n painotus on puolestaan alkoholiriippuvuudessa. NA:n juuret ovat AA:n tavoin lähtöisin Yhdysvalloista ja sen nykyisen mallinen toiminta on perustettu vuonna 1953. Suomessa toiminta on alkanut vuonna 1985 ja vakiintunut vuonna 1988. (Narcotics Anonymous 2020.)

3 Yhteisöhoito

3.1 Yhteisöhoito kuntoutumisen tukena

Yhteisöhoidon tavoitteena on kehittää yksilön taitoa hoitaa elämäänsä sekä itseänsä. Lisäksi tavoitteena on oppia asenteita, jotka tukevat päihderiippuvuudesta toipumista. Keskeistä hoitomuodossa on yhteisö, jonka asiakkaat ja henkilökunta muodostavat yhdessä. Yhteisöhoidossa yksikköön on määritetty yksityiskohtainen hoito- ja päiväohjelma, joiden toiminnot tukevat muutoksessa ja uusien taitojen oppimisessa. Ihmisen fyysis-psykykkis-sosiaalinen kokonaisuus ohjaa yhteisöhoitoa. Menetelmänä se sopii sekä laitosp- että avokuntoutukseen. (Ikonen 2009.)

Murron (2013) mukaan tutkimuksissa on huomattu, että ryhmänohjaajan vaikutusvalta kasvaa, kun hän toimii samalla tasolla ryhmäläisten kanssa. Vastuutehtävät jaetaan asukkaiden kesken, mikä vähentää passiivisuutta ja lisää osallisuutta. Nimenomaan osallistuminen ryhmän toimintaan auttaa paranemaan, ei se mitä ryhmä varsinaisesti tekee. Yhteisöhoidon kuntoutumisen perustana toimii ajatus siitä, että yksilö saa positiivisen kokemuksen olemalla hyväksytty yhteisön jäseneksi ja turvassa siinä. Jokaisessa yhteisössä on säännöt, joiden noudattamista henkilöstö tarkkailee. Yhteisön jäsenien on tiedettävä mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa ja mitä heiltä sen jäsenenä odotetaan. Kun ohjaaja on samalla tasolla ryhmän kanssa, kommunikaatio paranee ja ryhmää on helpompi ohjata ja osallistaa arkeen. Näin ryhmälle voi myös antaa enemmän vastuuta yhteisön toiminnassa sekä omaan kuntoutumiseen liittyvissä asioissa. Murron mukaan mitä pidempi kuntoutusjakso yhteisöhoidossa olevalla asiakkaalla on, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on kuntoutua. (Murto 2013, 9–25.)

Yhteisökokous on yhteisön tärkein foorumi, jossa sen jäsenet pystyvät konkreettisesti näkemään ja kokemaan yhteisön. Yksi yhteisökokouksen tehtävistä on tukea yhteisön jäsenten käyttäytymisen, ajatusten ja tunteiden käsittelytaitoja. (Murto 2013, 29.) Kokouksella turvataan avoin kommunikaatio,

siellä päätetään yhdessä asioista ja säännöistä sekä käsitellään esimerkiksi esiin nousseita ristiriitoja. Yhteisökokoukset ovat koko yhteisöhoidon peruspilari. (Murto 1997, 240–241.)

Tavoitteena yhteisöhoidossa on ihminen, joka on psyykkisesti eheä, luottaa itseensä, on aktiivinen ja ottaa vastuun tekemisistään. Ihminen, jolla on heikko itsetunto, miettii jatkuvasti mitä muut ihmiset hänestä ajattelevat. Ihmisen perustarve on tulla hyväksytyksi ja saada arvostusta osakseen. Itsetunnon muokkaamiseen tarvitsemme ympärillemme tärkeitä ja turvallisia ihmisiä. (Murto 1997, 212–215.)

3.2 Vuorovaikutustaidot

Yhteisöhoidossa saman katon alla vuorovaikutuksessa elää useita ihmisiä (Ikonen 2009). Yhteisöltä edellytetään myönteistä asennetta, jossa ihmiset hyväksytään ja otetaan mukaan. Vuorovaikutuksen perusta on luottamus ja kykenevyys huomioida ihmisten erilaiset näkökulmat. (Suomen Mielenterveys ry 2020.) Talvion & Klemolan (2017) mukaan kohtaamme arjessamme vuorovaikutustilanteita jatkuvasti. Vuorovaikutustaitoja tarvitaan erityisesti haastavissa tilanteissa, kuten silloin, jos tilanteeseen liittyy voimakkaita tunteita, ristiriitoja tai isoista asioista tulisi päättää yhdessä. Hyviä vuorovaikutustaitoja arvostetaan koulussa, työpaikoilla ja arkielämässä yhä enemmän. Vuorovaikutuksen perusta on toisen ihmisen arvostus ja kunnioitus ja halu ymmärtää hänen näkemyksiään asioista. Vuorovaikutustapoja ovat esimerkiksi faktojen kertominen, leikin laskeminen, kysyminen, ihmettely, neuvonta, väittely ja kuunteleminen. Edellä mainituista tavoista valitsemme käyttöömmme eri tilanteisiin soveltuvat keinot. Esimerkiksi leikin laskemisen kanssa saa olla tarkkana, että se on tilanteeseen sopivaa. Vuorovaikutuksessa on aina vähintään kaksi osapuolta ja se on vastavuoroista. Tunteet välittyvät ja tarttuvat vuorovaikutustilanteissa. On sekä onnistuneita että epäonnistuneita vuorovaikutustilanteita. On hyvä palata jälkikäteen erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja ottaa niistä opiksi. Tämä oppi kehittää meitä ihmisinä

ja sen avulla voimme syventää ihmissuhteitamme. (Talvio & Klemola 2017, 7–13.)

Mikäli itseään tarkastelee jatkuvasti negatiivisessa valossa ja omat ajatukset ja tuntemukset ovat kielteisiä, voi tämä negatiivisuus heijastua toisiin ihmisiin vuorovaikutustilanteissa. Olisi hyvä oppia tunnistamaan kielteiset ajatukset ja toimintamallit, jolloin niihin pääsisi puuttumaan ja opettelemaan positiivisempia toimintatapoja. (Suomen Mielenterveys ry 2020.) Ennen kuin ihminen voi kehittyä vuorovaikutustaidoiltaan mestariksi, on hänen opittava tunnistamaan omat sisäiset tunteet, tarpeet ja arvot. Oman maailman löytämisen jälkeen ihminen pystyy säätelemään toimintaansa erilaisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Vuorovaikutukseen tarvitaan aina toinen osapuoli, ja ihmisen on ymmärrettävä kuinka hänen oma toimintansa vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin. (Talvio & Klemola 2017, 20–31.)

4 Koira-avusteinen työskentely sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä

4.1 Sosiaalipedagogiikka

Nimensä mukaisesti sosiaalipedagogiikka on kiinnostunut ihmisten sosiaalisesta puolesta, sekä yksilön kasvusta ja kasvatuksesta (Nivala & Ryyänen 2019, 16). Se onkin syntynyt ihmisten sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi sekä lieventämiseksi. Käsite on peräisin 1840-luvulta. Tässä ajattelumallissa ihmisen on toivottu kasvavan huolehtimaan itse itsestään sekä osallistumaan yhteiskunnan toimiin. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11–20; Nivala & Ryyänen 2019, 16–25.) Käsitteenä sosiaalipedagogiikka ei ole pelkkää ideologista ajattelua, vaan siihen kuuluu olennaisena osana toiminta, joten sitä kutsutaan toiminnalliseksi teoriaksi (Ranne, Sankari, Rouhiainen-Valo & Ruusunen 2005, 10). Sosiaalipedagogiikassa teorian ja käytännön välinen tuloksekas vuoropuhelu on ihannoitava tavoite. Tavoitteena on myös lisätä tasa-arvoa, auttaa vähempiosaisia, toimia yhteiskunnallisten epäkohtien ratkaisemiseksi ja keskittyä vapauteen sekä hyvinvointiin. Sosiaalipedagogiikkaa pystyy

soveltamaan kaikenlaiseen ihmisten kanssa tehtävään työhön, jossa asiakkailla on jonkinlaisia sosiaalisia ongelmia ja niihin liittyviä kriisejä. Yksi asiakasryhmä, joihin sosiaalipedagogiikkaa voi hyödyntää, ovat päihdekuntoutujat. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11–20; Nivala & Ryyänen 2019, 16–25.) Tavoite on parantaa heidän arkeaan kunnioittaen heidän luonnollista tapaansa elää (Hämäläinen & Kurki 1997, 126).

Sosiokulttuurinen innostaminen ja sen tietoperusta pohjautuvat sosiaalipedagogiikkaan. Sen ydin on sosiaalisen kommunikaation ja subjekti—subjekti suhteen kehittämisessä sekä siinä, että ihmiset heräteltäisiin toimimaan. Tavoitteena on myös ihmisten tulo tietoisiksi oman toiminnan vaikutuksista laajemmalla mittakaavalla, historiallisesti, yhteiskunnallisesti sekä yhteisöllisesti. Innostaminen on osallistavaa toimintaa, eli innostajan tehtävä ei ole tehdä puolesta, vaan innostaa ihmisiä toimimaan yhteistä tavoitetta kohti. (Kurki 2000, 19–20).

Subjektivoitumisprosessin ydin on, että ihminen ymmärtää olevansa hän itse, erillinen muista ihmisistä, oman elämänsä eläjä. Hän ymmärtää, että hän pystyy tuntemaan tunteita, haluamaan asioita ja tekemään erilaisia ratkaisuja. Ihminen ei voi subjektivoitua ilman vuorovaikutusta. Vuorovaikutussuhteessa ihminen pystyy tarkastelemaan itseään ja omaa toimintaansa suhteessa muihin ihmisiin. Ihminen ymmärtää mikä tuntuu hänestä hyvältä, mikä pahalta, mistä tulee hyvä reaktio ja mistä taas huono. Hän alkaa ymmärtää itseään paremmin ja pystyy suuntaamaan toimintaansa haluamaansa suuntaan. Asumisyhteisössä eläminen antaa asukkaalle mahdollisuuden ymmärtää hänen olevan erillinen yksilö sekä merkityksellinen ja tarpeellinen juuri sellaisena kuin hän on. Yhteisössä asukas saa myös suoraan palautetta erilaisista tekemisistään ja oppii tekojensa seurauksista. (DalMaso & Kuosmanen 2008, 43.)

Sosiaalipedagogiikan käsitteen alta löytyy myös erilaisia työmenetelmiä, kuten sosiaalipedagogista hevos- ja koiratoimintaa, joissa tavoitteena on yksilön sosiaalinen kasvu ja hyvinvoinnin edistäminen. Myös syrjäytymisen ehkäisyä painotetaan paljon. Sosiaalipedagogisessa eläintoinnassa dialoginen

vuorovaikutus, asiakkaan osallistaminen sekä erilaisten elämysten järjestäminen ovat isossa roolissa. (Nivala & Ryyänen 2019, 14.)

4.2 Koira-avusteinen työskentely

Eläinavusteisuus (AAI, animal-assisted intervention) on yläkäsite erilaisille eläimen kanssa tehtäville sosiaalityön muodoille. Sen alta löytyvät esimerkiksi käsitteet eläinavusteinen terapia (AAT, animal-assisted therapy), eläinavusteinen toiminta (AAA, animal-assisted activities) ja eläinavusteinen kriisityö (AACR, animal-assisted crisis response). (Eaton-Stull 2015, 281.) Pelkkä eläimen läsnäolo voi tuoda mukanaan rauhoittavaa vaikutusta, lohtua ja läheisyyttä, sekä auttaa kommunikoinnissa. Eläinavusteista toimintaa voidaan toteuttaa monella tapaa ja erilaisten eläimien kanssa. Esimerkiksi koiria voidaan käyttää vierailuilla kuntoutusyksiköissä. (Green Care Finland 2020.) Tässä työssä käytämme pääasiassa eläinavusteisuuden alakäsitettä koira-avusteisuus, koska keskitymme tutkimaan nimenomaan koiran vaikutuksia sosiaalialan työssä, asiakkaiden kokemana.

Sosiaalityöntekijöillä on oltava laaja varasto työkaluja käytössään, joista yksi uusimmista on koira-avusteisuus (Eaton-Stull 2015, 281). Koira-avusteinen työskentely on osa Green Care –toimintaa. Green Care on kattonimitys, joka kätkee sisäänsä hyvinvointi- ja terveystalvveluissa käytettäviä luontoon, eläimiin ja maatalia-avusteisuuteen liittyviä palveluita. (Kahilaniemi 2016, 17.) Ammatillinen koira-avusteinen työ on aina tavoitteellista, jonka ammattilainen suunnittelee, dokumentoi ja arvioi (Latvala-Sillman 2018, 34; Kahilaniemi 2016, 10). Työskentely on asiakaslähtöistä ja siinä keskitytään ensisijaisesti asiakkaaseen ja hänen tarpeisiinsa. Koira osallistuu työhön itsenäisesti, ohjaajan valvonnan alaisena. (Latvala-Sillman 2018, 34; Eaton-Stull 2015, 281.) Eläinavusteiseen toimintaan sisältyy myös vapaaehtoistoimintaa. Se ei ole ammattimaista eikä siihen laadita selkeitä tavoitteita. Vapaaehtoistoimintaa ei myöskään suunnitella tai dokumentoida yhtä tarkasti kuin ammatillista koira-avusteista työskentelyä. (Kahilaniemi 2016, 10–21.)

Terapiakoira, on yleisesti käytetty termi koirasta, joka on rekisteröity ja arvioitu ammatillisen vapaaehtoisorganisaation kautta. Koska vapaaehtoisia organisaatioita on olemassa laaja kirjo, on tärkeää selvittää millaisen koulutuksen ohjaajat ja koirat ovat saaneet ja kuinka toimintaa on arvioitu. Koira-avusteisia palveluita valittaessa on myös otettava huomioon koiran luonne, terveystiedot ja rokotusten ajantasaisuus. Tämän lisäksi on selvitettävä vakuutuksiin liittyvät sopimukset. Jos koira-avusteisuus tulee työpaikan ulkopuolelta, on otettava huomioon sen perusteltu käyttö, erilliset sopimukset esimerkiksi vaitiolovelvollisuuden osalta, sekä muut luvat. On tärkeää, että koira soveltuu työympäristöön ja vastaa vuorovaikutuksen tarpeeseen. Lisäksi on hyvä huolehtia, että koira-ohjaaja pari tutustuu henkilökuntaan ennen työn alkamista ja että pari soveltuu kyseiseen työryhmään. (Eaton-Stull 2015, 281.)

Asiakastyössä käytettävän koiran tulee olla koulutettu, turvallinen ja terve. Se ei saa olla aggressiivinen tai pelokas ja sen on kestävä muuttuvia tilanteita ja häiriötekijöitä stressaantumatta. Koiran soveltuvuus työtehtäviin ja sen hyvinvointi ovat ammattihenkilön vastuulla. Koiran kanssa työskentelevän ammattilaisen on ymmärrettävä koiraeläimen lajityypillistä käyttäytymistä sekä osattava lukea koiran stressin merkkejä. Ammattilaisen tulee osata tunnistaa ja arvioida myös koiran vireystilaa, mahdollisia kiputiloja sekä yleisesti, onko koira työkykyinen. Koiralle on tarjottava paikka, jossa se voi levätä rauhassa työpäivän lomassa. Koira työskentelee asiakastilanteissa pääsääntöisesti vapaana, jolloin se voi halutessaan myös vetäytyä pois tilanteesta. (Kahilaniemi 2016, 27–30.)

Ammatilliseen koira-avusteiseen työskentelyyn järjestetään täydennyskoulutusta. Ennen koulutuksen aloitusta ohjaajan on läpäistävä koiransa kanssa soveltuvuuskoe, jossa testataan muun muassa, kuinka koira reagoi yllättäviin tilanteisiin. Testejä järjestää Sosped Keskus Oy yhteistyössä Suomen Hoivakoiran kanssa sekä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Hyväksytyksi suoritettua soveltuvuuskokeen jälkeen koirakon on mahdollista suorittaa koira-avusteiseen työskentelyyn keskittyvä täydennyskoulutus. Täydennyskoulutuksen suorittaneilla työntekijöillä on valmius hyödyntää koira-avusteisen työskentelyn mahdollisuuksia omassa työssään. (Sosped Koira 2020; Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2019.)

4.3 Koira-avusteisen työskentelyn tavoitteet ja hyödyt

Koira-avusteisessa työskentelyssä pyritään oppimaan uusia taitoja toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Toiminnan tavoitteena on osallistaa asiakasta ja edistää hänen terveyttään. Keskeisin tavoite on saada aikaan positiivisia vaikutuksia asiakkaan terveydentilan tukemiseksi tukemalla hänen fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyään. Koiran avulla voidaan harjoittaa monenlaisia asiakkaan taitoja, kuten motorisuutta, psyykkisiä taitoja ja valmiuksia, sosiaalisia taitoja, eettisyyttä, sekä kognitiivisia ja sensorisia valmiuksia. Näitä asioita ihminen tarvitsee selvitäkseen arkielämästä, johon kuuluu muun muassa itsestä huolehtiminen, koulu tai työ, erilaisissa paikoissa asioiminen, vapaa-aika sekä lepo. Eläinavusteiseen toimintaan sisältyy myös vapaaehtoistoiminta. Se ei ole ammattimaista eikä siihen laadita selkeitä tavoitteita. Vapaaehtoistoimintaa ei myöskään suunnitella tai dokumentoida yhtä tarkasti kuin ammatillista koira-avusteista työskentelyä. (Kahilaniemi 2016, 10–21.)

Tutkimusten mukaan eläimen läsnäolo tynnyttää ja lohduttaa. Se lisää hyvää mieltä ja onnellisuutta. (Green Care 2020.) Koiran kanssa vuorovaikutussuhteessa olevien ihmisten immuunijärjestelmän on todettu olevan vahvempi, kivut ovat paremmin hallinnassa ja luottamussuhteiden rakentaminen on helpompaa. Oksitosiinin tuotanto lisääntyy ja oppiminen tehostuu. (Kahilaniemi 2016, 19.) Oksitosiini on aivohormoni, joka toimii edistävänä tekijänä sosiaalisten- ja vuorovaikutussuhteiden kehittymiseen (Hyyppä 2013). Sen avulla ihminen kykenee luomaan pitkäaikaisia tunnesidoksia ja vastaanottamaan positiivisia viestejä vuorovaikutustilanteissa. Näin ihmisen sisäinen uhkajärjestelmä ei aktivoitu niin herkästi ja hän kokee olonsa turvallisemmaksi. Usein koira voi olla helpompi koskettaa ja katsoa silmiin kuin toista ihmistä. Oksitosiinin määrä ihmisessä voi jopa kolminkertaistua hyvässä vuorovaikutuksessa ja katsekontaktissa koiraan. (Latvala-Sillman 2018, 14–15.)

Eläimen kanssa vuorovaikutuksessa olevilla on keskivertoa alhaisempi verenpaine sekä sydämen syke, ja he kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja masentuneisuutta kuin ihmiset, joilla ei ole yhteyttä eläimeen. Näiden

terveyshyötyjen takia eläimiä on alettu käyttää asiakastyössä yhä enemmän. Eläimen läsnäolo saa asiakkaan rentoutumaan paremmin heti asiakassuhteen alusta saakka. Koira tarjoaa asiakkaille myös emotionaalista tukea, joka on monille heistä merkittävää. Hyvin koulutettuja, työhön soveltuvia ja turvallisia koiria työskentelee nykyään monenlaisissa paikoissa. Koiriin voi törmätä esimerkiksi kuntoutuskeskuksissa, kouluissa, sosiaalityössä sekä vanhustenhoidossa. Kaikkien asiakkaiden kanssa ei kuitenkaan automaattisesti hyödynnetä koiran läsnäoloa. Jokaisen asiakkaan kohdalla pohditaan yksilöllisesti, onko siitä hänelle hyötyä ja saavutetaanko koiran avulla jotakin sellaista, mitä muuten ei saavutettaisi. On myös mietittävä asiaa kaikkien osapuolten turvallisuuden, eettisyyden sekä käytössä olevien tilojen näkökulmasta. (Kahilaniemi 2016, 19–24.)

5 Aiemmat tutkimukset

Kela on tehnyt vuonna 2018 kirjallisuuskatsauksen eläinavusteisista menetelmistä. Katsaus avaa eläinavusteisuuden historiaa, eläinavusteista terapiaa ja sen asemaa kuntoutusjärjestelmässä. Katsauksessa huomioidaan myös eläinavusteisten interventioiden käyttö eri toimijoiden taholta. Näitä ovat pedagoginen toiminta, terapeuttinen toiminta sekä vapaaehtoistoiminta. Katsauksen mukaan vuodesta 2010 alkaen eläinavusteisuuden on huomattu lisääntyneen erityisesti ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöaiheina. Virallisia tutkimuksia aiheesta on kuitenkin edelleen vähän. Olemassa olevien tutkimustietojen mukaan eläimestä on kuitenkin ollut hyötyä osana muuta terapiaa ja kuntoutusta. Eläimellä on ollut vaikutusta esimerkiksi elämänlaadun ja mielialan kohenemiseen, ahdistuksen lievenemiseen ja myös itsetunnon vahvistumiseen. Eläimen avulla on myös helpommin saatu rakennettua luottamussuhde työntekijän ja asiakkaan välille. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 15–56.)

Vilja Vähä-Aho on tutkinut pro gradussaan koira-avusteista työskentelyä lastenkodissa. Tutkimuksen aikana kyseisessä lastenkodissa on työskennellyt kasvatus- ja kuntoutuskoira ja sen ohjaaja. Tutkielmassa on tutkittu muun

muassa, miten lastenkodissa asuvat lapset kokevat koira-avusteisen työskentelyn ja millaisia haasteita ja mahdollisuuksia työskentelyllä on lastenkotiympäristössä. Vähä-Aho on jakanut ja nimennyt vapaaehtoisten järjestämän toiminnan eläinavusteiseksi toiminnaksi ja tavoitteellisen ammatillisen työskentelyn eläinavusteiseksi työskentelyksi. Hän on toteuttanut tutkimuksensa yksilö- sekä ryhmähaastatteluin teemahaastatteluna sekä osallistuvasti havainnoiden lastenkodin toimintaa. Haastatteluihin osallistui sekä lastenkodin lapsia, että työntekijöitä. Lapset kertoivat koiran antavan lohtua ja piristävän mieltä. Eräs työntekijä kertoi, että koiran avulla lapset kokevat usein vertaisuutta, kun pystyvät osallistumaan koirakeskusteluihin esimerkiksi heidän kotonaan olevan perhekoiran avulla. Koira motivoi lapsia ulkoilemaan ja vaikutti yleiseen ilmapiiriin positiivisesti. Koiran huomattiin myös lievittävän lasten ahdistusta ja koiran avulla lasten oli helpompi kohdata vaikeita tunteita. Koirien kautta sanoitettiin paljon erilaisia tilanteita ja ne olivat apuna tunnekasvatuksessa. Tutkimuksesta käy ilmi, että pelkkä koiran läsnäolo riittää, toiminnan ei tarvitse aina olla aktiivista tekemistä. (Vähä-Aho 2017.)

Liisa Ahonen (2009) on tutkinut pro gradussaan sosiaalista ilmapiiriä koululuokassa tapaustutkimusten avulla. Toinen hänen tapaustutkimuksistaan koski koulukoiria ja toinen freinetpedagogiikkaa. Ahonen on tutkinut Pro Gradu tutkielmassaan voisiko yhteyksiä löytyä koulukoerien läsnäolosta ja koululuokan sosiaalisesta ilmapiiristä. Tutkimus on toteutettu tapaustutkimuksena, jonka kohteena on ollut yläkoulun erityisluokka. Tutkija on haastatellut tutkimukseen osallistujat. Haastateltavista vanhempi ja oppilas ovat tuoneet esiin koirien tuovan erityisluokkaan kodinomaisuutta ja viihtyisyyttä. Opettajan mukaan luokassa vallitsisi ilman koiriakin hyvä ilmapiiri, mutta koirat ovat nopeuttaneet positiivisen ilmapiirin muodostumista sekä ryhmäytymistä. Koirat ovat rentouttaneet ja vapauttaneet ilmapiiriä leikeillään ja ne toimivatkin ikään kuin ”jäänmurtajina” auttaen vuorovaikutuksen muodostumisessa. Tutkimuksesta käy ilmi, että koirat ovat toimineet myös emotionaalisenä tukena, eli niiden kautta on pystytty purkamaan tunteita paremmin. Koirien on havaittu lisäävän myös motivaatiota tulla kouluun sekä parantavan oppilaiden keskittymiskykyä tunneilla. Koirille ei ollut opetettu erityisiä tehtäviä vaan niiden läsnäolo riitti. Koulukoerien

on koettu vaikuttavan erityisluokan sosiaaliseen ilmapiiriin positiivisesti. (Ahonen 2009.)

Italiassa sijaitsevassa Due Palazzin vankilassa toteutetussa pilottitutkimuksessa on tutkittu koira-avusteisen terapian vaikutuksia päihderiippuvaisten kuntoutumiseen. Tutkimukseen on osallistunut kaksi, 20–40 vuotiaista miehistä koostuvaa ryhmää, joista molemmat ovat olleet mukana vankilan normaalissa kuntoutusohjelmassa, mutta toinen ryhmä on saanut lisäksi koira-avusteista terapiaa. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tarkastella koira-avusteisen terapian vaikutuksia ja tehokkuutta vankilan tavallisen terapiakäytännön ohella. (Contalbrigo ym. 2017.)

Koira-avusteinen terapiatuokio oli toteutettu kolmen hengen pienryhmissä, kerran viikossa, puolen vuoden ajan. Jokainen tuokio on noudattanut karkeasti samaa kaavaa. Tapaamisten aikana koirat ovat saaneet olla vapaasti vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa, mikäli aktiviteetti ei ole edellyttänyt koirien kiinni pitämistä. Tutkimuksen tulokset osoittavat koira-avusteisuuden vahvistavan normaalin kuntoutuksen terapeuttisia vaikutuksia mielialan ja käyttäytymisen osalta. Tutkimukseen osallistuvien harhaluuloiset ajatukset vähenivät ja arkisiin tilanteisiin liittyvät sosiaaliset taidot kehittyivät. Halu käyttää päihteitä ja väkivaltainen käytös laskivat myös merkittävästi koiratoimintaan osallistuneilla henkilöillä. Tunteiden osalta merkittävä ero testiryhmien välillä oli koiratoimintaan osallistuneiden masennuksen ja ahdistuksen sekä niihin liittyvien uniongelmien lieveneminen. Tutkimuksessa ei havaittu muutoksia liittyen yksilöiden väliseen vihamielisyyteen. Tutkimustulosten mukaan koiratoimintaan osallistuneiden psyykinen toimintakyky parani ja stressioireet vähentyivät verrattuna verrokkiryhmään. Vaikka tulokset ovat osoittaneet koira-avusteisen terapian vaikuttavan positiivisesti asiakkaiden kuntoutumiseen vankilaolosuhteissa, se ei kuitenkaan kerro sen pitkäaikaisvaikutuksista. (Contalbrigo, ym. 2017.)

Sosiaalityön professori Yvonne Eaton-Stull on tutkinut kirjallisuuskatsauksessaan eläinavusteisuutta sosiaalityössä. Koirien käytöstä sosiaalityössä on ollut tutkitusti erilaisia hyötyjä (Eaton-Stull 2015, 282). Tutkimuksien osoittamia

kognitiivisia hyötyjä ovat olleet muun muassa keskittymisen ja motivaation kehittyminen (Beetz, Uvnas-Moberg, Julius & Kotrschal 2012, Eaton-Stullin (2015, 282) mukaan. Sosiaalisesta ja vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta useat tutkimukset vankilaolosuhteissa ovat osoittaneet eläinavusteisuuden edistävän sosiaalista käyttäytymistä (Cournoyer & Uttley 2007; Fournier, Geller & Fortney 2007; Jaspersen 2010, Eaton-Stullin 2015, 283 mukaan). Kahden tutkimuksen mukaan kouluissa on havaittu samankaltaisia vaikutuksia, aggressiivisuuden laskua ja empatian lisääntymistä (Anderson & Olson 2006; Sprinkle 2008, Eaton-Stullin 2015, 283 mukaan). Empatian lisääntymistä on havaittu myös eläinavusteisessa tunteidenhallinta ryhmässä, sen rauhoittavan vaikutuksen lisäksi (Lange, Cox, Bernert, & Jenkins 2006, Eaton-Stullin 2015, 283 mukaan). Yhteenvetona Eaton-Stull (2015, 285) kirjoittaa koira-avusteisuuden olevan varteenotettava vaihtoehto sosiaalityössä sen käytettävyyden vuoksi. Menetelmää voidaan käyttää erilaisissa ympäristöissä ja eri asiakasryhmien kanssa. Kirjallisuus osoittaa sen sisältävän hyötyjä sekä kognitiivisella, fyysisellä, psyykkisellä että sosiaalisella tasolla. (Eaton-Stull 2015, 285.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten koira-avusteista työskentelyä voisi kehittää Helppi ry:ssä. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa koira-avusteisesta työskentelystä. Tehtävänä oli kerätä Helppi ry:n asiakkailta tietoa heidän kokemuksistaan, toiveistaan ja kehitysehdotuksistaan liittyen koirien läsnäoloon, sekä koira-avusteiseen toimintaan kuntoutusyksikössä.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millaisia kokemuksia päihdekuntoutujilla on koirien läsnäolosta kuntoutuksessa?
2. Mitä kuntoutujat toivoisivat koiratoiminnalta ja millaisia kehitysideoita heillä on siihen liittyen?
3. Miten asiakkaat kokevat koiran vaikuttavan sosiaalisiin tilanteisiin?

7 Toimeksiantajan esittely ja aiheen valinta

Kontiolahdella sijaitseva Helppi ry on yhdistyspohjainen päihderiippuvaisten miesten kuntoutusyksikkö. Yksikön toiminta perustuu vertaistukitoiminnalliseen kuntoutukseen ja terapeuttiseen yhteisöhoitoon ilman lääkinnällistä kuntoutusta. Sen pohjana toimivat AA- ja NA-aatejärjestelmät. Yksikön tavoitteena on edistää asiakkaiden hyviä elintapoja liikunnan, säännöllisen elämänrytmin ja vertaistukiryhmiin osallistumisen avulla. Kuntoutukseen voi hakeutua koko Suomen alueelta itsenäisesti, sosiaalitoimistojen tai esimerkiksi päihdeklินิกoiden kautta. (Helppi-yhteisö 2019.)

Helpin henkilökunta koostuu hallinnosta, sairaanhoitajasta, lähihoitajasta, päihdetyön ohjaajista sekä vapaaehtoistyöntekijöistä. Lääkärin palvelut toteutetaan ostopalveluna. Yksikössä on 15 asiakaspaikkaa ja se mahdollistaa kuntoutuksen myös liikuntarajoitteisille henkilöille. Asiakkaille on yksikössä omat huoneet. (Helppi-yhteisö 2019.) Kuntoutuksen arki koostuu aikataulutetusta päivärytmistä, joka alkaa aamulla kello 7.30 ja päättyy illalla noin kello 22.00. Päivää rytmittävät ruokailut, joiden välissä asiakkaat tekevät arjen askareita, kuten siivoavat, ulkoilevat ja käyvät kuntosalilla. Päiviin sisältyy myös palaverieita, sekä yksilö- ja ryhmäkeskusteluja. (Vepsä 2019.)

Asiakkailla on mahdollisuus ottaa kuntoutukseen mukaan lemmikkinsä. Helpissä on tätä tarkoitusta varten omat huoneensa ja koirat saavat liikkua vapaasti rajatulla alueella. Muiden eläinten, kuten kissojen ja jyrsijöiden, osalta liikkuminen on rajoitetumpaa. Osa kuntoutusyksikön tiloista on eläinvapaita mahdollisten allergioiden varalta. Lemmikkien mukaan ottaminen arvioidaan aina tilanne- ja tapauskohtaisesti. Työntekijät keskustelevat asiakkaan kanssa, onko lemmikille esimerkiksi muuta hoitomahdollisuutta kuntoutuksen ajaksi. Jos asiakkaan mukana on tulossa koira, on huomioitava koiran luonne, kuten sen sosiaalisuus. Koiran on tultava toimeen muiden koirien sekä ihmisten kanssa. Toinen huomioitava asia on koiran kunto. Jos koira on huonossa kunnossa, se voi esimerkiksi haitata asiakkaan omaa kuntoutumista, joka on kuitenkin ensisijainen tavoite. Helppiin ei mielellään oteta useampaa kuin yhden asiakkaan koira

kerrallaan, mutta tapauskohtaisesti tässäkin voi olla poikkeuksia. Myös viralliset asiakaspaikat lemmikkien kanssa saapuville rajoittavat mukaan otettavien lemmikkien määrää. (Vepsä 2019.)

Usealla Helpin työntekijällä on koira tai koiria, ja ne kulkevat mukana töissä. Koiria on yhteensä kuusi, mutta Helpissä niitä on paikalla yleensä kahdesta neljään kerrallaan. Omistajat ovat itse peruskouluttaneet koirat, mutta niillä ei ole virallista koulutusta terapeuttiseen työhön. Koirat liikkuvat yksikössä vapaasti yleensä ilta-aikaan ja viikonloppuisin. Muuna aikana ne ovat niille varatuissa tiloissa tai ulkoilevat aidatulla piha-alueella. Asiakkaat saavat käyttää joitakin henkilökunnan koiria lenkillä tai heittää niille esimerkiksi palloa, riippuen koiran soveltuvuudesta toimintaan. Kaikki koirista eivät siis sovellu tähän toimintaan. Koira on aina omistajansa vastuulla. Niin henkilökunta kuin asiakkaatkin tekevät aina itse päätökset, millaista koiranhoitoapua he ottavat toisilta asiakkailta vastaan. (Vepsä 2019.)

Opinnäytetyömme alkoi aiheen pohdinnalla. Huomasimme, että koira-avusteisesta työskentelystä on tehty tutkimuksia vielä kovin vähän, joten päätimme valita sen aiheeksemme. Emme löytäneet yhtään suomalaista tutkimusta koira-avusteisesta työskentelystä päihdekuntoutujien parissa, joten asiakasryhmän valitsimme tämän perusteella. Seuraavaksi selvitimme, onko Pohjois-Karjalassa päihdekuntoutusyksiköjä, joissa käytettäisiin koira-avusteista työskentelyä kuntoutuksen tukena. Pian löytyikin Helppi ry, jonka kanssa yhteistyömme alkoi pohdinnalla, millainen tutkimus hyödyttäisi heidän toimintaansa eniten. Päädyimme tutkimaan, millaisia kokemuksia päihdekuntoutujilla on koirista kuntoutumisyksikössä ja miten he toivoisivat koiratoimintaa kehitettävän.

8 Menetelmälliset valinnat ja toteutus

8.1 Laadullinen tutkimus

Toteutimme opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena. Kanasen (2014) mukaan laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään jotakin ilmiötä paremmin. Laadullista tutkimusta voi käyttää tutkimusmenetelmänä esimerkiksi silloin, kun kyseistä ilmiötä on tutkittu vasta vähän tai ei ollenkaan. Sitä voidaan myös käyttää, jos ilmiöstä halutaan saada laajempaa näkemystä ja halutaan oppia ymmärtämään sitä kokonaisvaltaisemmin. Tyypillisesti laadullinen tutkimus tehdään aina luonnollisessa ympäristössään. Tutkimusaineisto kerätään suorassa vuorovaikutuksessa tutkijan ja tutkittavan välillä. Kun tulokset esitetään määrällisessä tutkimuksessa numeroin, niin laadullisessa tutkimuksessa ne esitetään sanoin. Laadullisen tutkimuksen on määrä tuottaa uutta tietoa. (Kananen 2014, 16–19.)

Kari Kiviniemen (2018) mukaan laadullista tutkimusta voidaan kuvailla prosessiksi. Aineistonkerääjänä toimii tutkija itse ja tutkimus etenee hiljalleen tiedon karttuessa, eikä siinä ole välttämättä havaittavissa selkeitä vaiheita. Prosessin aikana tutkijalle rakentuu tietopohja laadullisen tutkimuksen eri vaiheista aina tutkimustehtävästä tiedonkeruuseen ja teoriasta aineiston analyysiin. (Kiviniemi 2018, 62.) Laadullisessa tutkimuksessa keskeinen, vaikuttava tekijä on itse tutkija. Koska toimija on ihminen, hänen tulkintansa ja näkökulmansa, sekä niiden kehittyminen vaikuttavat tutkimuksen prosessiin. (Kiviniemi 2018, 73.) Laadullisessa tutkimuksessa on otettava siis huomioon tutkijan omat intressit ja hyväksyttävä se, että tutkimusta on rajattava. Kaikkia esille nousseita ja mielenkiintoisia asioita ei siis voida ottaa mukaan tutkimukseen. Rajaamiseen vaikuttaa kuitenkin se, että tutkija on inhimillinen tekijä, jonka omat mielenkiinnon kohteet ja tulkinnat ovat mukana prosessissa. Ne vaikuttavat väistämättä tutkittavan aiheen valintaan, sekä siihen kuinka tutkittava aihe välittyy lukijoille. (Kiviniemi 2018, 63–64.)

Valitsimme opinnäytetyön menetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska sen käytettävyys sopi tutkittavaan aiheeseen. Koira-avusteista työskentelyä on

tutkittu Suomessa melko vähän ja päihdekuntoutujien kokemuksien tutkiminen oli kokonaan uusi alue tämän aiheen tiimoilta. Koska koira-avusteisuus on myös menetelmänä melko uusi ilmiö, sen tutkiminen laadullisen tutkimuksen avulla oli siten perusteltua. Tutkittavan aiheen sijoittuminen päihdekuntoutusyksikköön antoi meille mahdollisuuden tutustua asiakkaisiin ja koira-avusteisuuteen ympäristössä, jossa se on osa arkea. Tavoitteenamme oli kerätä ja tuottaa aiheesta uutta tietoa, joten tutkimuksen ja haastattelujen tekeminen paikan päällä auttoi hahmottamaan kokonaiskuvaa. Näin tutkimus toteutettiin suorassa vuorovaikutuksessa tutkijoiden, tutkittavan teeman, sekä haastateltavien kesken.

8.2 Teemahaastattelu

Toteutimme tutkimuksemme teemahaastatteluna. Oleellista teemahaastattelun valinnalle on se, vastaa tutkimuksen tarkoitukseen (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 28). Salosen (2013, 10) mukaan tutkimuksen tärkeimpänä tehtävänä on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi kehittämistehtävissä. Teemahaastattelun tavoite on saada vastauksia siihen, miten ihminen ajattelee tai kokee jonkin asian (Eskola ym. 2018, 27). Perusteluna teemahaastattelun valinnalle oli menetelmän käytettävyys ja joustavuus. Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2015, 11) kirjoittavat, teemahaastattelu voidaan toteuttaa eri tavoin ja erilaisissa ympäristöissä. Haastattelun vahvuutena on lisäksi se, että vuorovaikutuksen avulla voidaan saada enemmän tietoa esimerkiksi asiakkaan omasta elämämaailmasta ja asioista, jotka eivät muuten tulisi esiin. On kuitenkin muistettava, ettei haastattelu ole yksinkertainen menetelmä ja siinä on omat riskitekijänsä, kun mukana on yksilöiden omat elämämaailmat ja arvot. Koska jokaisen oma elämämaailma muovautuu sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla, ei ole olemassa ehdotonta totuutta vaan jokaisen oma subjektiivinen totuus. On siis huomioitava, että jokainen ihminen käsittää asiat omalla tavallaan. Esimerkiksi haastattelijä ja haastateltava voivat käsittää asian eri tavoin. (Hirsjärvi 1985; Hirsjärvi & Hurme 1994, Hirsjärvi & Hurmeen 2015, 18 mukaan.)

Haastattelu perustuu vuorovaikutukseen, jonka tavoitteena on informaation hankkiminen. Haastatteluja on olemassa erilaisia ja ne voidaan jakaa karkeasti

strukturoituihin ja strukturoimattomiin. Ensin mainituista esimerkkinä toimii lomakehaastattelu ja jälkimmäisen käsitteen alle luetaan muun muassa kvalitatiivinen-, syvä- ja teemahaastattelu. Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi (Hirsjärvi & Hurme 2015, 42–47). Mertonin, Fiskin ja Kendallin (1956) *The Focused Interview*, suomennettuna kohdennettu haastattelu, on yksi tutkimushaastattelun muoto. Karkeasti kuvattuna sillä on neljä ominaisuutta; tieto siitä, että haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn asian ja tutkittavaan ilmiöön liittyviä elementtejä on alustavasti tutkittu. Tutkijalla on jo jonkinlainen oletus pääpiirteistä ja niiden vaikutuksista tutkimuksien perusteella. Näiden jälkeen on vuorossa haastattelurungon luominen, sekä haastateltavien henkilöiden ennalta analysoituihin, subjektiivisiin kokemuksiin kohdistuva haastattelu. (Merton, Fiske & Kendall 1956, Hirsjärven & Hurmeen 2015, 47 mukaan.) Suomessa käytettävän teemahaastattelun ja Mertonin, Fiskin, sekä Kendallin haastattelumuodon yhteinen piirre on haastateltavien henkilöiden subjektiivisten kokemusten korostaminen. Menetelmien erona on se, että suomalaisessa teemahaastattelussa voidaan tutkia kaikkia ihmisen kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, kun taas Mertonin, Fiskin ja Kendallin haastattelu edellyttää eksperimentaalisesti löydettyä yhteistä kokemusta. (Merton ym. 1956, Hirsjärven & Hurmeen 2015, 48 mukaan, Hirsjärvi & Hurme 2015, 48.)

Teemahaastattelulle on keskeistä nimen mukaisesti teema, joten se joustaa kysymysten valinnan, muotoilun ja haastattelukertojen määrässä. Se on joustavampi kuin strukturoitu haastattelu, mutta ei yhtä väljä kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48.) Koska yksilön henkilökohtainen historia vaikuttaa tämän kielen käyttöön ja kommunikaatioon, erilaiset sanavalinnat voivat muodostaa eri käsityksiä eri yksilöille. Yksilön taustojen vaikutus kielelliseen kanssakäymiseen on siis huomioitava haastattelutilanteessa. Merkitys, jonka haastattelija antaa sanonnoille, ei ole välttämättä sama haastateltavalle. Olennaista haastattelussa on kuitenkin saada haastattelijan ääni ja ajatukset kuuluviin. Haastattelijalta se vaatii joustavuutta ja keinoja avata kysymyksiä niin, että haasteltava ymmärtää ne. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 53, 102–105.) Tähän liittyy vahvasti reflektointi, jonka avulla kysymysten merkityksiä voidaan avata ensin itselle. Se voi auttaa kysymysten uudelleen muotoilua tarvittaessa.

Ennen haastatteluihin ryhtymistä tutkimuskysymykset määritellään tarkasti. Niiden pohjalta laaditaan haastattelukysymykset ja saadaan haastatteluaineisto. Haastatteluista saatu aineisto litteroidaan ja siitä poimitaan tarkasti ne asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Muut, yllättävätkin, asiat jätetään tutkimuksessa huomiomatta. Tämän jälkeen vastaukset ryhmitellään teemojen alle vertailua ja raportointia varten. Sisällönanalyysillä aineistot saadaan analysoitua järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Tulos saadaan tiivistetyssä ja selkeässä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–109.)

Laadullinen tutkimus haastattelemalla tuki aiheen valintaa, koska sen avulla saatiin suoraa kokemustietoa asiakkailta. Se ei rajannut tutkimusta siinä määrin kuin esimerkiksi määrällinen tutkimus olisi tehnyt. Haastattelun avulla oli helpompi kysyä tarkentavia kysymyksiä kuin lomakehaastattelulla. Suorassa vuorovaikutuksessa haastateltaviin oli helpompi kysyä tarkentavia kysymyksiä varsinkin liittyen heidän kokemuksiinsa ja niille antamiin merkityksiin. Näin asiakkaiden ääni saatiin kuuluviin ja nimenomaan heidän kokemuksensa tulevat esiin tutkimustuloksissa.

8.3 Tiedonkeruu

Työntekijät olivat kertoneet tutkimuksestamme päihdekuntoutujille Helppi ry:ssä ennen haastattelupäivää ja kysyneet mukaan vapaaehtoisia. Esitimme toimeksiantajalle toiveen, että saisimme 5–10 haastateltavaa. Vapaaehtoisia päihdekuntoutujia ilmoittautui tutkimukseen mukaan kuusi. Kerroimme haastattelupäivään osallistuville suullisesti päivän kulusta. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksesta ja siihen osallistumisen vapaaehtoisuudesta kerrottiin sekä suullisesti, että saatekirjeen (liite 1) avulla. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että haastateltavien anonymiteetistään tullaan pitämään huolta. Allekirjoittamalla saatteen haastateltavat ilmaisivat halukkuutensa osallistua tutkimukseen.

Haastattelupäivän aloitimme pitämällä haastateltavillemme sosiaalipedagogiseen koiratoimintaan pohjautuvan ohjatun koiratoimintahetken,

jossa tutustuimme haastateltavien kanssa ja esittelimme koiratoimintaa. Harjoitukset pidettiin Helppi ry:n tiloissa. Haastateltaville esiteltiin ohjatun koiratoiminnan avulla vaihtoehtoja koiran kanssa puuhailuun perinteisen lenkkeilyn ja pallon heiton oheen. Näin he pystyivät vertailemaan haastattelussa omia kokemuksiaan ja havaintojaan ohjatun koiratoiminnan ja lemmikkikoirien läsnäolon välillä, sekä pohtimaan ohjatun koiratoiminnan kehitystarpeita ja -mahdollisuuksia Helppi ry:ssä.

Sosiaalipedagoginen koiratoimintahetki sisälsi vuorovaikutteisia ja toiminnallisia harjoituksia. Jokainen osallistuja pääsi ohjaamaan koiraan vuorollaan. Kaikki tehtävät tukivat vuorovaikusta ja haastateltavien osallisuutta toiminnan aikana. Jokainen sai esimerkiksi vuorollaan pyytää koiraan noutamaan sattumanvaraisen käärön, joka sisälsi kysymyksen. Koiraan ohjannut henkilö sai palkita koiran toiminnasta, jonka jälkeen hän luki kysymyksen käärön sisältä, johon jokainen vastasi vuorollaan. Myös me haastattelijat osallistuimme toimintaan ryhmän tasavertaisina jäseninä, vastaten kysymyksiin.

Tutkimukseen osallistuvat kuntoutujat haastateltiin yksitellen. Haastattelutilanteessa oli mukana koira, jonka rooli oli toimia jännityksen lieventäjänä. Meillä oli valmiina karkea haastattelurunko (liite 2), jota muokkasimme haastateltavan mukaan yksilöllisesti. Haastattelut kestivät 10–40 minuuttia yhtä asiakasta kohti. Käytännön syistä nauhoitimme haastattelut, että aineistosta ei jäänyt mitään pois. Haastatteluun kulunut aika riippui haastateltavan vastauksien pituuksista ja tarkentavista lisäkysymyksistä. Olimme molemmat läsnä haastattelutilanteessa. Toisella oli aktiivisen haastattelijan rooli. Toinen havainnoi ja esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, sekä huolehti nauhoituslaitteiden tekniikasta.

8.4 Aineistolähtöinen sisällönanalysointi

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan laadullista tutkimusta tehdessä teorian tiedon hyödyntäminen on ensiarvoisen tärkeää. Aineiston analysointivaiheessa aiemmilla havainnoilla tai teoriolla ei kuitenkaan ole mitään

merkitystä tutkimuksen lopputulokseen. Tutkimuksen on oltava mahdollisimman objektiivinen. Vasta tutkimuksen lopputulosta voidaan peilata olemassa olevaan tutkimustietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–111.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää joko teorian viitoittamaa, kuten fenomenologista analyysia tai vapaampaa analyysia, jota ei suoranaisesti ohjaa mikään teoria. Sisällönanalyysi kuuluu jälkimmäiseen ja sitä voidaan soveltaa erilaisten teorioiden avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan jakaa kolmeen viitekehykseen. Aineistolähtöistä analyysia ohjaa tutkimuksen tehtävä ja tarkoitus, eikä sitä ohjaa mitkään aiemmat teoriat tai tutkimukset. Keskeistä on siis aineiston sisältö, jota tutkitaan. Teoriaohjaavaan analyysin viitekehyksessä teoria toimii apuna, mutta ei ole kuitenkaan ensisijaisesti ohjaava tekijä. Alkuun aineistoa tutkitaan aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa siihen liitetään teoriaa jakamaan aineistoa osiin. Kolmas viitekehys on teorialähtöinen analyysi, jota ohjaa nimensä mukaisesti jokin teoria, joka perustuu aiempaan, tutkittuun tietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–113.)

Valitsimme tutkimukseemme aineistolähtöisen sisällönanalyysin, koska se palveli tällaista työtä parhaiten. Keskiössä olivat päihdekuntoutujien subjektiiviset kokemukset, eli tutkimusta eivät ohjanneet aiemmat tutkimukset tai teoriat aiheesta, vaan nimenomaan tämän tutkimuksen tehtävä. Koska aineisto kerättiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, saatu aineisto oli myös keskeinen tekijä analyysimuodon valinnalle. Aineisto koostui nauhoitetuista haastatteluista, jotka litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston purkua nauhoitteesta tekstimuotoon (Kananen 2014, 99). Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 28 sivua (Arial, 12pt, riviväli 1,5). Kuuntelimme nauhoitteet läpi ja vertasimme niitä vielä kirjoitettuun tekstiin varmistaen, että kaikki puhuttu on myös tekstinä.

Sisällönanalyysin aineiston voi joko teemoitella, tyyпитellä tai luokitella. Luokittelussa aineistosta luodaan luokkia, joiden alle lasketaan kuinka usein ne esiintyvät aineistossa. Teemoittelu on lähellä luokittelua, mutta siinä aineistoa jaetaan aihepiirien mukaan. Kun aineistoa on ryhmitelty, siitä etsitään tämän jälkeen teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–107.) Aineistolähtöinen

sisällönanalyysi toteutetaan kolmivaiheisena. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, toinen aineiston ryhmittely ja kolmas on käsitteiden luominen. Analysoitava aineisto voi olla esimerkiksi haastattelu, joka on kirjoitettu auki. Pelkistämävaiheessa tutkimusaineistosta poistetaan kaikki asiaankuulumaton materiaali. Aineiston pelkistämässä voi käyttää esimerkiksi värikoodausta, jossa saman käsitteen alle nivoutuvat asiat yliviivataan samalla värillä. Nämä ilmaukset kerätään erilliseen dokumenttiin allekkain mitään tärkeää hävittämättä ja muuttamatta. Tämän jälkeen seuraa ryhmittely, jossa ilmauksista etsitään yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet nivotaan yhteen omaksi ryhmäkseen ja ryhmä nimetään käsitteellä, joka kuvaa sisällöstä nousutta ilmiötä. Näitä ryhmiä kutsutaan alaluokiksi. Analyysia jatketaan yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi ja lopulta yläluokkia pääluokiksi. Pääluokat saavat nimensä aiheesta, joka nousee aineistosta esille tulleesta ilmiöstä. Ryhmittelyn jälkeen on vuorossa käsitteellistäminen. Käsitteellistämisen tarkoituksena on poimia tutkimukseen olennainen tieto ja kehittää siitä teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistäminen tapahtuu luokkia yhdistelemällä. Koko ajan on huolehdittava, että yhteys alkuperäiseen aineistoon säilyy. (Lähdesmäki, Oinonen, Sandgren & Sarajärvi 2000 Tuomen & Sarajärven mukaan 2018, 122–126.)

Noudatimme sisällönanalyysivaiheessa samaa rakennetta, jonka Tuomi & Sarajärvi (2018, 123) ovat kuvailleet teoksessaan. Teimme siitä esimerkkikaavion (liite 3), jonka mukaan työmme eteni. Litteroinnin jälkeen luimme haastattelumateriaalit useampaan kertaan läpi ja perehdyimme niiden sisältöihin. Kun olimme perehtyneet kokonaisaineistoon, sieltä alkoi hahmottua oleelliset asiat, jotka maalasimme eri väreillä ja poimimme erilliseen Word- taulukkoon (liite 4). Käytimme tässä tutkimuksessa teemoittelua, eli jaoimme aineiston aihepiirien mukaan. Tarkistimme värikoodatut tekstit vielä uudelleen, kun olimme poimineet ne taulukkoon. Taulukon seuraavaan sarakkeeseen pelkistimme ilmauksen. Tämän jälkeen aloimme yhdistellä ilmauksia ja miettiä niille sopivia luokituksia. Kun luokittelu oli tehty, sitä seurasi auki kirjoituksen vaihe. Näistä muodostuivat tutkimustulokset, joita on avattu haastatteluista löytyneiden suorien lainausten avulla.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimustehtävän vastaus saadaan käsitteitä yhdistelemällä. Kokemusperäisestä tutkimusaineistosta luodaan tulkinnan ja päättelyn avulla käsitteet ilmiöstä, jota tutkitaan. Käsitteiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta. Tuoretta teorian tietoa kehitettäessä verrataan jatkuvasti teoriaa ja tutkimuksen johtopäätöksiä alkuperäisaineistoon. Käsitteellistäessä kokemusperäinen tieto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa osoitetaan käsitelmä, joka on muodostettu kokemusperäisen aineiston pohjalta. Lisäksi tuloksissa esitetään aineiston luokittelun pohjalta tehdyt käsitteet ja pääkohdat. Tämän jälkeen tehdään johtopäätökset, joissa tutkijat pohtivat, mitä tulokset tarkoittavat tutkittaville. Tutkijan on koko analyysin ajan pyrittävä ymmärtämään tutkittavia ja heidän näkökulmiaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi voi vaatia sen uudelleen käsittelyä useamman kerran. Kun aineistoa pilkotaan, jäsennellään ja tarkastellaan eri näkökulmista, se löytää lopullisen muotonsa. Kun tuloksista raportoidaan, niitä tulisi käsitellä kokonaisvaltaisesti ja epäoleellinen tieto aineistosta tulee jättää pois. Raportissa punaisen langan tulee kulkea läpi aineiston. (Kiviniemi 2018, 69–70.)

9 Tulokset

Kysyimme haastateltavilta heidän aiemmista kokemuksistaan kuntoutuksesta, sekä mahdollisista koirakokemuksista liittyen niihin. Yhdellä asiakkaalla oli aiempaa kokemusta toisesta päihdekuntoutusyksiköstä, mutta koirat eivät olleet liittyneet kyseiseen yksikköön. Näin ollen kaikki koiriin liittyvät kuntoutuskokemukset liittyvät Helppi ry:n kuntoutusyksikköön. Kuntoutusyksikön asiakkailta kysyttiin kokemuksia koirien läsnäolosta Helpissä. Haastattelut antoivat vastauksia siihen, millaisena asiakkaat ovat kokeneet koirien läsnäolon kuntoutuksessa henkilökohtaisesti ja kuinka he ovat kokeneet koiran vaikuttavan omiin tunteisiin. Vastaukset kertoivat myös, kuinka haastateltavat ovat kokeneet koiran vaikuttavan ryhmään ja yhteisöön ja mitä koirien kanssa konkreettisesti tehdään.

9.1 Vuorovaikutus ja tunteiden käsittely koiran avulla

Haastateltavista kaksi mainitsi päihdekuntoutujilla olevan päihderiippuvuuden lisäksi muitakin ongelmia, kuten traumoja. Haastatteluista tuli ilmi, että vuorovaikutus tuntemattomien ihmisten kanssa voi olla haastavaa. Kuntoutujilla voi olla myös epäonnistumisen kokemuksia aiemmissa ihmissuhteissa. Kuntoutuksessa koirien on koettu toimivan apuna tutustumisessa ja vuorovaikutuksessa uusien ihmisten kanssa. Koiran kuvataan toimivan puheenaiheena tai keskustelun avaajana sen lisäksi, että sen koetaan rentouttavan tunnelmaa. Koira koetaan pyyteettömäksi, se vie jännitystä tilanteesta, ja sen koetaan vaikuttavan yleisesti ilmapiiriin, saamalla ihmiset iloisiksi ja rentoutuneiksi. Eräs haastateltava kuvasi koiran läsnäoloa ryhmätilanteessa näin:

Onhan siinä sellanenki niinku kaikki tietää, ni se on semmonen niinkö sosiaalistava ihmisten välisin tota, helpottaa tutustumista muihin ihmisiin. Koirahan o hyvä sellanen niin ku järkytyksen lieventäjä, jos niinku minäkää tunne näitä kavereita täällä, semmosia aika erilaisia taustoja on. Kaks viikkoa joutuu pitkiäki aikoja yhdessä olemaan, nii on se kiva tutustuu. Moniongelmaista kaverii ja näin. Varmaan vähä voi olla vaikeeta, vaikeuksia niinku, jos niinku selvinpäin niinku tutustuu uusiin ihmisiin, koira vie tästä jännitystä, koira vaan pyörii siel jaloissa ja käy tutustumassa vaikka muihin. Sen kautta on niinku hyvä alottaa tarina jutustelut ja muuta.

Koiran koetaan myös auttavan ryhmähengen luomisessa ja yhteisöä ylläpitävänä tekijänä. Yhden haastateltavan kuvaus oli, että ”Pääsee niinku tää yhteisöllisyys, niinku tässä, ja ryhmähenki niinku avittuu näitten koirien avulla...” Koiran kuvattiin olevan myös ryhmän muodostava tekijä, kuten eräs haastateltava kuvaili:

--mut sitte kun koira on mukana niin se on ryhmä ja siinä on kolmas persoona mukana niin se luo ihan toisenlaisen elementin siihen ja se osallistuu siihen vuorovaikutukseen ja se ei oo parivuorovaikutusta vaan se on ryhmävuorovaikutusta ja siinä pätee silloin ryhmän säännöt--.

Yleisesti koiran läsnäolon kuvattiin vaikuttavan positiivisesti ryhmätilanteisiin. Koiran kerrottiin vaikuttavan ryhmätilanteiden lisäksi myös henkilökohtaiseen tunteidenkäsittelyyn. Haastattelijat toivat ilmi, että kuntoutumisen alkuvaiheessa raitistuminen voi nostaa tunteita pintaan ja voi tulla tarve kokea läheisyyttä ja tulla

hyväksytyksi. Koiran avulla kerrottiin voivan sekä käsitellä, että ilmaista tunteita, jota ei muuten ehkä kykenisi tekemään. Haastateltavista neljä kertoi olevan helpompaa puhua koiralle kuin toiselle ihmiselle. Toiselle tarkoitettun kysymyksen voi osoittaa tälle esimerkiksi koiran kautta. Myös pelkän koiran läsnäolon kerrottiin riittävän ilman että tarvitsee puhua. Yksi haastateltava kertoi esimerkkinä sen, että vuorovaikutusta voi opetella alkuun koiran kanssa, ennen kuin uskaltaa puhua ihmisille. Koiralle pystyy myös osoittamaan hellyyttä, jota ei voi osoittaa toisille kuntoutujille. Eräs haastateltava kertoi huumorin siivittämänä näin:

”On niistä ollu hyötyä mun mielestä, että omanlaisia karvaturreja. Niitä pystyy rapsuttaa. Mut meppä täällä rapsuttaa jotain potilasta niin tulee äkkiä nokka kipeeksi”.

Haastatteluissa ilmeni, että koiran koetaan pystyvän aistimaan tunteet ja auttamaan niiden käsittelyssä. Eräs haastateltava kuvasi tätä seuraavanlaisesti: ”No kyllähän se auttaa, jos on vaikka ikävä olo, niin kyllähän koira aistii sen tunnetilan.” Neljä kuudesta haastateltavasta kuvasi koiran olevan terapeuttinen eläin. Yksi haastateltavista mainitsi erikseen tietävänsä, että koiran terapeuttinen vaikutus pohjautuu oksitosiinin erittymiseen ihmisellä. Haastateltavien vastauksista kuvastui lisäksi koiran luotettavuus, koska se ei pysty kertomaan asioita eteenpäin, eikä koira arvostelee.

”Miusta mukavinta oli tuo eläinten läsnäolo. Eläimet on semmosia et kun niille jotakin sanot ja höpötät tälleen näin niin ne ei tasan tarkkaan sitten mee kaverilleen kertomaan että aatteleppa tuotakin, voi herran jumala, yrittää lopettaa tupakan polton mut tänäänki käyny polttamassa kaks. Se vaan heiluttaa häntää et kiva kun rapsutat. Just kun oot saanu sen jutun puhuttua.”

Haastatteluissa selvisi, että ennakko-oletukset koiran rodullisista ominaisuuksista ja koiran aggressiivinen käyttäytyminen voi herättää kuntoutujissa pelkoa ja jännitystä. Osalla oli kokemusta koiran hyökkäävästä käyttäytymisestä kuntoutumisyksikössä. Yksi haastateltava pohti, että koiran korkea ikä ja pelko häntä kohtaan voi olla syy tähän käytökseen. Koira on kuitenkin antanut rapsuttaa itseään alun aggressiiviselta vaikuttavan käytöksen jälkeen. Haastateltava kertoi, ettei koiran häntä kuitenkaan heilu hänelle, vaikka tämä antaakin rapsuttaa

itseään. Hän kertoi välttelevänsä koira ja odottavan koiran ottavan kontaktia ensin. Haastateltavista yksi kertoi myös huolestaan liittyen yhteisössä oleskelevan koiran terveydentilaan.

9.2 Vuorovaikutus koirien kanssa

Haastateltavat kertoivat pääasiassa rapsuttelevansa, leikkivänsä ja juttelevan yksikössä oleskelevien koirien kanssa. Vastauksissa tuli ilmi, että tarvittaessa muiden koiria voi ohjata pois pahanteosta, mutta muuten vastuu koirista on omistajillaan. Osa haastateltavista ilmaisi, että voisi tehdä koirien kanssa enemmänkin, jos niiden omistaja tätä pyytäisi. Kaksi haastateltavista pohti, että kuntoutujat voisivat osallistua yksikössä oleskelevien koirien hoitamiseen. Toinen heistä kertoi, että voisi esimerkiksi käyttää toisten koiria ulkona, jolloin koiraan tutustuisi samalla paremmin.

Mahdollisena haittana koirien läsnäololle lähes kaikki haastateltavat mainitsivat allergian. Koirista irtoavat karvatkin mainittiin, mutta samassa yhteydessä sanottiin niiden hoituvan siivouksella. Yksi haastateltavista totesi karvoista näin: "Kyllähän mullakin on nyt muutama musta koirankarva siellä, siellä mun matossa mut nehän lähtee sit imuroimalla tai harjalla. Onpahan tekemistä!"

Hyödyt ovat toisen haastateltavan mukaan suuremmat, kuin haitat. Eräs haastateltava kertoi käsien haisevan enemmän koiran rapsuttelun jälkeen, mutta hajun lähtevän käsien pesulla, koska hygieniasta on pidettävä muutenkin huolta. Yksi haastateltava pohti koirapelkoa tai koiran läsnäolosta johtuvaa ahdistusta. Hän mietti, voisiko koiran läsnäolo toimia siedätyshoitona, auttaa vai kenties pahentaa tilannetta. Haastateltavan mukaan koiran persoonalla voi olla tähän vaikutusta. Helposti lähestyttävä, seurallinen koira voisi olla siedättämisen kannalta hyvä, vaikka kaikki eivät toki hyödy tästäkään, jos taustalla on esimerkiksi traumaa liittyen koiriin. Koiran persoonan vaikutus tuli ilmi muidenkin vastauksissa ja eri yhteyksissä. Eräs haastateltava mainitsi, että koirien erilaiset persoonat voivat vaikuttaa yhteisöön ja sen jäseniin eri tavoin.

Kuntoutusyksikön asiakkaat kokevat pääosin hyvänä mahdollisuuden ottaa oma koira mukaan kuntoutukseen. Erään haastateltava mukaan asiakkaan koira voi olla omistajansa huoneessa tai oman huoneen oven voi laittaa kiinni, jos ei kaipaa koiran seuraa. Koiraa kuvataan yhtä läheiseksi kuin perheenjäsen ja sitä verrattiin omaan lapseen, joten mahdollisuus ottaa koira mukaan nähdään hyvänä. Koiran omistava haastateltava kertoi, että hänen koiransakin on kuntoutunut samalla, kuin hän itse. Koira on oppinut luottamaan, ettei jää yksin ja miehellä on enemmän aikaa tälle, kuin niin sanotusti siviilissä ollessa. Osa haastateltavista kertoi, että koirista on seuraa ja ne rikkovat kuntoutuksen arkea.

--tavallaan rikkoutuu se jokapäiväinen rutiini täällä, että siihen aikaa oot siellä, sitten ei oo yhtään mitään, sit meet tonne, sit ei yhtään mitään, sit tonne ja sit ei taas mitään. Just kun tämmönen eläin on siinä niin se eläin ei kato sitä kelloo et mä voisin lähtee vaikka käymään tuolla pihalla niin se on vietävä. Se on sitä elämää, se ei oo sellasta kaavamaista--

9.3 Ohjattu koiratoiminta

Ohjatusta toiminnasta kysyttäessä kävi ilmi, että asiakkaat pitivät siitä. He kuvailivat sen olleen ”mukava päivän aloitus”, ”hauska hetki” ja ”piristävä kokemus, joka sai valmiiksi hyvän mielen vielä paremmaksi”. Ohjattu toiminta toi myös asiakkaiden mukaan vaihtelua tavalliseen arkeen ja auttoi ajan kulumisessa. Onnistumisen tunne ohjaamisessa toi hyvää mieltä ja toimintaa kuvattiin luontevammaksi koiran kanssa, kuin mitä se olisi ilman koira. Yksi haastateltava kuvaili ohjattua hetkeä myös intensiiviseksi ja mielenkiintoiseksi.

Haastateltavilta kysyttiin mahdollisia kehitysehdotuksia liittyen koirien läsnäoloon ja koiratoimintaan kuntoutusyksikössä. Toivottavia ominaisuuksia koiralle olivat lempeys, aktiivisuus sekä se, että koira olisi koulutettu. Koulutettuun koiraan liittyen mainittiin terapiakoirat, joita toimii jo esimerkiksi vankiloissa ja vanhainkodeissa. Toiminnasta esiin tuli vuorovaikutus koiran kanssa ja yhdessä tekeminen. Yhteinen toiminta koiran kanssa voisi haastateltavien mukaan olla esimerkiksi pallon tai kepin heittelyä, ulkoilua tai muuta liikunnallista toimintaa.

Eräs haastateltavista mietti, että koirasta voisi olla apua myös omien ajatusten käsittelyssä, jos kuntoutuksessa olisi koira, jota käyttää lenkillä:

Tässä yksikössä vois olla se et just raittiuden alkuvaiheessa, kun on se v***** päällä niin ois ihan pakko olla koiran kanssa ja käydä lenkittää koira, käydä lenkillä, liikkeellä olla, lähtis liikkeelle, koska mä muistan et aika paljon tuli käveltyä siinä alkuvaiheessa. Et ei se koira ainakaan paha ois ollu siinä mukana.

Yksi haastateltavista toi esiin, että yhteinen, ohjattu toiminta koirien kanssa voisi tehdä koiria tutummiksi ja lievittää myös mahdollisia pelkoja. Yksi haastateltavista pohti kokonaisuuden ja muiden ihmisten huomioon ottamista, esimerkiksi silloin, jos asiakkaissa on mukana allergisia ihmisiä. Esiin tuli myös mielipide, ettei muuta toimintaa välttämättä edes tarvita, jos asiakkailla on omia koiria mukana kuntoutuksessa. Toinen mielipide taas oli, että kaikessa voi aina olla parantamisen varaa. Useimmat haastateltavat eivät kokeneet eroa sillä, onko kyseessä ohjattu koiratoiminta vai lemmikkikoirien kanssa hengailu kuntoutusyksikössä. Erään haastateltavan mukaan ohjattu koiratoiminta oli mukavampaa, koska ohjatussa toiminnassa koirien kanssa sai olla enemmän.

10 Johtopäätökset

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää miten koira-avusteista työskentelyä voisi kehittää Helppi ry:ssä. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa koira-avusteisesta työskentelystä. Tehtävänä oli kerätä Helppi ry:n asiakkailta tietoa heidän kokemuksistaan, toiveistaan ja kehitysehdotuksistaan liittyen koirien läsnäoloon sekä koira-avusteiseen toimintaan kuntoutusyksikössä. Johtopäätöksiä tehdessä vertasimme tutkimuksemme tuloksia aiempiin tutkimuksiin ja aiheeseen liittyviin teorioihin. Tarkastelemalla niitä objektiivisesti, löysimme sekä yhtäläisyyksiä, että eroavaisuuksia, jotka kirjoitimme auki tähän kappaleeseen.

Haastatteluissa tuli ilmi, että kaikilla haastateltavilla oli aiempaa kokemusta koirista aina lapsuudesta saakka. Yhden haastateltavan lapsuuden kodissa oli ollut kenneltoimintaa, ja osan lapsuuden kodissa oli ollut lemmikkikoira.

Koirakokemuksia haastateltavilla oli myös muiden sukulaisten, läheisten sekä naapureiden kautta. Yksi haastateltavista kertoi olleensa koirien kanssa tekemisissä työnsä puolesta. Kuudesta haastateltavasta kahdella oli ollut aiemmin oma koira ja yhdellä oli koira myös haastatteluhetkellä. Osalle koirasta puhuminen herätti paljon muistoja, tunteita ja keskustelua. Yksi mainitsi olevansa enemmän kissaihminen, vaikka hoitaakin tarvittaessa läheisensä koira. Haastateltavat, jotka eivät olleet omistaneet koskaan koira, kertoivat kuitenkin harkinneensa koiran ottamista. Kaksi haastateltavaa kertoi, että olisi ottanut koiran, jos elämäntilanne olisi sen sallinut. Perheenjäsenten allergiat olivat olleet esteenä koiran hankinnalle. Kaikilla haastattelemillamme päihdekuntoutujilla oli näin ollen aiempaa kokemusta koirista, joka osaltaan on voinut vaikuttaa tutkimuksemme tuloksiin kokemuksista koiran läsnäolosta.

Kuten Hautamäki ym. (2018, 5), sekä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry (2019) kirjoittavat, eläinavusteisuus on uusi, mutta kasvava menetelmä. Huomasimme tutkimusta tehdessä, että varsinkin vapaamuotoista koiratoimintaa on tutkittu vähemmän, kuin ammatilliseksi luokiteltavaa. Tutkimuksemme osoittaa kuitenkin sen, että koiratoimintaa voidaan tehdä eri tasoilla. Asiakkaiden kokemukset koiran läsnäolosta ovat samankaltaisia niin vapaamuotoisessa, kuin ammatillisessa toiminnassa. Esimerkiksi Contalbrigon ym. (2017) tutkimuksessa oli mukana koiria, jotka oli koulutettu terapiatyöhön. Heidän mukaansa asiakkaiden mielenterveyteen liittyvät ongelmat lievenivät tutkimuksen aikana. Me saimme samankaltaisia tuloksia asiakkaiden kokemuksista yksikössä, jonka koiratoiminta ei perustu varsinaisesti virallisesti koulutettuihin terapiakoiriin. Erona italialaisen ja tämän tutkimuksen välillä on myös se, että yksikön asiakkailta voi olla mukana oma koira ja sen vaikutukset koettiin myös samankaltaisina tutkimuksessa. Ahosen (2009), Vähä-Ahon (2017) ja meidän tutkimuksemme keskeisiin löydöksiin kuului nimenomaan koiran läsnäolon merkitys. Itse toiminnalla ei ollut näiden tutkimuksien mukaan niin suurta vaikutusta.

10.1 Koiran läsnäolon vaikutus sosiaalisissa tilanteissa

Vähä-Ahon (2017) mukaan koiran läsnäolo vaikutti yleiseen ilmapiiriin lastenkodissa. Koira-aiheesta pystyy keskustelemaan helposti ja keskusteluun pääsee mukaan pienellä kynnyksellä. (Vähä-Aho 2017.) Myös Ahonen (2009) kertoo, että koirat rentouttavat ilmapiiriä ja toimivat jäänmurtaajina vuorovaikutustilanteissa. Meidän tutkimuksemme tuki näitä tuloksia, koska haastateltavat kertoivat koiralla olevan positiivinen vaikutus ryhmätilanteisiin. Esiin tuli esimerkiksi se, että ihmisen voi olla vaikeaa tutustua muihin ilman alkoholin tuomaa rohkaisua. Kahilaniemen (2016, 19–24) mukaan eläin saa ihmisen rentoutumaan pelkällä läsnäolollaan. Haastateltaviemme vastaukset olivat hyvin samankaltaisia. Pelkän koiran oleskelun ihmisten seurassa koettiin toimivan tällaisena rentouttavana tekijänä, samalla kun se voi ilahduttaa läsnäolijoita olemuksellaan. Koiran läsnäolo poistaa jännitteitä ihmisten väliltä ja toimii keskustelun avaajana. Sen koetaan helpottavan uusiin ihmisiin tutustumista. Toiminnan koettiin olevan luontevampaa koiran kanssa, kuin ilman sitä.

Ihminen tarvitsee vuorovaikutusta subjektivoituakseen. Subjektivoitumisprosessin ydin on, että ihminen ymmärtää olevansa hän itse, erillinen muista ihmisistä. Vuorovaikutussuhteessa ihminen pystyy tarkastelemaan itseään ja omaa toimintaansa suhteessa muihin ihmisiin. Ihminen ymmärtää mikä tuntuu hänestä hyvältä ja mikä pahalta. Ihminen alkaa ymmärtää itseään paremmin ja pystyy suuntaamaan toimintaansa haluamaansa suuntaan. (DalMaso & Kuosmanen 2008, 43.) Tutkimuksemme mukaan päihdekuntoutujat kokivat koiran läsnäolon kuntoutuksessa myönteisenä. Koira koettiin pyyteettömäksi ja sillä koettiin olevan positiivinen vaikutus esimerkiksi vuorovaikutustilanteisiin. Se koettiin luotettavaksi keskustelukumppaniksi, jolle voi puhua omista tunteistaan ilman, että se puhuu niitä eteenpäin. Tällainen luottamuksellinen vuorovaikutuskokemus voi tukea ja edesauttaa vuorovaikutusta myös toisten ihmisten kanssa. Sen lisäksi, että koiran kanssa voidaan olla suoraan vuorovaikutuksessa, se voi toimia myös vuorovaikutteisena tekijänä ihmisten välillä. Näin ollen se voi välillisesti edistää yksilön subjektivoitumisprosessia.

Kuten Murto (1997, 216) kertoo, monilla päihderiippuvaisilla on huono itsetunto, jota he ovat yrittäneet korjata päihteillä. Hautamäen ym. (2018) Kelalle tekemässä kirjallisuuskatsauksessa kerrotaan, että eläimellä on vaikutusta elämänlaadun ja mielialan kohenemiseen, ahdistuksen lievenemiseen ja itsetunnon vahvistumiseen (Hautamäki ym. 2018, 15–56). Italialaiseen tutkimukseen osallistuneiden päihdekuntoutujien harhaluuloiset ajatukset vähenivät ja arkisiin tilanteisiin liittyvät sosiaaliset taidot kehittyivät (Contalbrigo ym. 2017). Haastattelujemme perusteella koiran läsnäolo näytti vaikuttavan päihdekuntoutujien itsetuntoon positiivisesti ja se tukee näin aiempien tutkimusten tuloksia. Haastatteluissa tuli ilmi, että päihdekuntoutujilla voi olla epäonnistumisen kokemuksia aiemmista ihmissuhteista. Nämä kokemukset voivat vaikuttaa itsetuntoon merkittävästi. Haastateltavat kertoivat, että koiran kanssa pystyy opettelemaan vuorovaikutustaitoja ja heidän sosiaaliset taitonsa kehittyvät. Onnistuneissa vuorovaikutustilanteissa koiran kanssa päihdekuntoutajat voivat kokea voimaantumista ja sen myötä rohkaistua olemaan vuorovaikutuksessa myös ihmisten kanssa. Jokaisella ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään. Koska koira koettiin pyyteettömäksi ja sen koettiin hyväksyvän ihmisen sellaisena kuin hän on, se tukee hyväksytyksi tulemisen kokemusta.

10.2 Hyödyt ja haitat

Contalbrigon ym. (2017) mukaan koira-avusteinen työskentely vahvistaa normaalin kuntoutuksen terapeuttisia vaikutuksia mielialan ja käyttäytymisen osalta. Eaton-Stullin (2015, 285) mukaan koirilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen elämän eri osa-alueilla, esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen terveyden suhteen. Myös Kahilaniemi (2016, 19–24) kertoo terveydellisistä vaikutuksista, jotka kytkeytyvät vuorovaikutukseen koiran kanssa. Sekä Eaton-Stull (2015), että Kahilaniemi (2016) mainitsevat koiran vaikuttavan sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen positiivisella tavalla, kuten myös vähentävän kokemusta masentuneisuudesta. Meidän tutkimuksessamme ei tullut ilmi niinkään terveydellisiä seikkoja, mutta haastateltavat kertoivat koiran terapeuttisista

vaikutuksista. Latvala-Sillmanin (2018, 14–15) mukaan oksitosiinin erittyminen vaikuttaa ihmisen vuorovaikutuskokemuksiin ja tunnesidosten syntymiseen. Myös yksi haastateltava mainitsi oksitosiinin vaikutukset. Oksitosiini liittyy aiemmin mainittuihin fyysisiin, sekä psyykkisiin tekijöihin. Sen määrän kasvaessa ihmisen elimistössä, vuorovaikutuksessa koiraan, helpottaa positiivisten viestien vastaanottamista ja laskee suojausta. Siten se vaikuttaa myös vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa.

Koirien haitoista kuntoutusyksikössä puhuttaessa, tutkimuksessamme nousi esiin koira-allergia sekä siivouksen tarpeen lisääntyminen. Haastatteluissa kävi ilmi myös koiran hajun tarttuminen käsiin niitä rapsutellessa, mutta se ei tuntunut haittaavan, kun kädet on pestävä kuitenkin usein. Esiin tulleen haittana mainittiin myös se, että rotu tai koiran käytös voi aiheuttaa pelkoa ja jännitystä asiakkaiden keskuudessa. Koirien tuomat hyödyt koettiin kuitenkin suuremmiksi kuin haitat. Tällaisia tuloksia emme löytäneet muista tutkimuksista. Kahilaniemen (2016) mukaan asiakastyössä käytettävän koiran tulee olla koulutettu, turvallinen ja terve. Se ei saa olla aggressiivinen tai pelokas. (Kahilaniemi 2016, 29.) Myös haastateltavamme toivoivat koirien olevan lempeitä, aktiivisia ja koulutettuja. Koiran persoonallakin huomattiin olevan vaikutusta vuorovaikutukseen ja ryhmätilanteisiin. Koiran persoonan vaikutuksia asiakastyöhön ei ollut mainittu muissa tutkimuksissa.

10.3 Koira lisää osallisuutta ja saa pohtimaan vastuuntuntoisuutta

Sosiokulttuurinen innostaminen on osallistavaa toimintaa (Kurki 2000, 19–20). Koira-avusteisessa toiminnassa koiran voidaan ajatella olevan sosiokulttuurinen innostaja. Se innostaa ja herättelee ihmiset toimimaan. Vähä-Aho (2017) kertoi koirien innostavan lapsia ulkoilemaan ja liikkumaan. Sekä Ahonen (2009), että Vähä-Aho (2017) kertovat, että merkitsevintä on koiran läsnäolo, ei se mitä koiran kanssa puuhataan. Myös meidän tutkimuksessamme nousi esiin sama asia. Kokemukset ohjatusta koiratoiminnasta olivat tutkimuksemme mukaan hyviä ja haastateltavat pitivät niitä mukavana vaihteluna arkeen. He kokivat, että kaikista merkitsevintä on kuitenkin nimenomaan koirien läsnäolo.

Sosiaalipedagogiikka on syntynyt ihmisten sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi sekä lieventämiseksi. Tässä ajattelumallissa ihmisen on toivottu kasvavan huolehtimaan itse itsestään. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11–20; Nivala & Ryytänen 2019, 16–25.) Haastatteluista nousi esiin vastuuntuntoisuus. Haastateltavat kertoivat esimerkiksi, etteivät laske koiraa ulos ilman omistajan lupaa ja, että kärkevät koirat pois mahdollisesta pahanteosta. Useampi heistä kertoi myös haaveilevansa omasta koirasta, mutta totesivat, että ensin tulee saada omat asiat järjestykseen. Tutkimuksemme mukaan koiran läsnäolo lisää päihdekuntoutusyksikössä myös vastuunottamiskykyä. Tällaisia tuloksia emme löytäneet muista tutkimuksista.

10.4 Kehitysehdotukset

Kuten Kahilaniemi (2016, 27–30) kirjoittaa, on tärkeää, että työssä käytettävät koirat ovat ystävällisiä, peruskoulutettuja ja soveltuvat työhön, jossa tilanteet voivat muuttua nopeasti. Koulutettuja ja ystävällisiä koiria toivoivat myös tutkimuksemme haastateltavat. Mikäli työskentelevä koira pääsisi esimerkiksi puremaan asiakasta, toisi se huonoa mainetta kehittyvälle menetelmälle. Tätä voidaan ennaltaehkäistä esimerkiksi sillä, että työntekijä käyttää koiransa soveltuvuuskokeissa, jossa testataan muun muassa kuinka koira reagoi yllättäviin tilanteisiin. Testejä järjestää Sosped Keskus Oy yhteistyössä Suomen Hoivakoiran kanssa sekä Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Mikäli koirakko läpäisee soveltuvuuskokeen, se voi suorittaa täydennyskoulutuksena koira-avusteiseen työskentelyyn suuntautuvan koulutuksen. Täydennyskoulutuksen suorittaneilla työntekijöillä on valmius hyödyntää koira-avusteisen työskentelyn mahdollisuuksia omassa työssään. (Sosped Koira 2020; Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry 2019.) Soveltuvuuskokeen läpäisseet koirat ovat turvallisempia kuin koirat, joita ei ole testattu yllättävien tilanteiden varalta. Täydennyskoulutuksen suorittaneilla työntekijöillä on valmiudet harjoittaa ja kehittää koiratoimintaa asiakastyössä. He hahmottavat koiratoiminnan mahdollisuudet sekä ulottuvuudet.

Green Caren (2020) mukaan koiran läsnäolo tuo hyvää mieltä, lisää positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta sekä toimii lohdukkeena. Haastateltavien mukaan koirien läsnäolo kuntoutuksessa oli tärkeintä. He toivoivat, että vuorovaikutusta koirien kanssa olisi enemmän. He esimerkiksi kertoivat, että voisivat käyttää koiria lenkillä, jos niiden omistaja tätä pyytäisi. Kuten aiemmin kirjoitimme, koiran läsnäololla on positiivinen vaikutus muun muassa itsetuntoon. Mikäli koiran omistaja pyytäisi haastateltavaa käyttämään koiransa lenkillä ja osoittaisi näin luottamuksensa koiransa hallinnassa, voisi tämä tukea itsetunnon kehittymistä. Koirien läsnäololla on paljon myönteisiä vaikutuksia, jotka tukevat niiden käyttöä asiakastyössä.

11 Pohdinta

11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka pohjautuu yleisesti hyvään tieteelliseen käytäntöön sekä alakohtaisesti oman alan eettisiin ohjeisiin. Tätä tutkimuksellista opinnäytetyötä ovat ohjanneet Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvän tieteellisen käytännön ohjeet (2012) sekä Talentian Ammattieettiset ohjeet (2017). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu olennaisena osana tutkimusetiikka. Tutkimus lähtee liikkeelle tutkimusluvista, sekä vastuiden ja velvollisuuksien selvittämisellä. Tähän liittyy esimerkiksi se, kuinka tutkimusaineistoa käsitellään ja säilytetään. Rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja tarkkuus toimivat ohjenuorana koko prosessille. Tutkimustulosten raportointi toteutetaan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Muiden tutkijoiden tuloksia käytettäessä on huolehdittava, että heidän nimensä mainitaan näissä yhteyksissä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Näitä ohjeita noudattaen, toimeksiantosopimukseemme kuului tutkimusluvan saaminen Helppi Ry:ltä. Tässä yhteydessä selvitimme myös, että saamme käyttää heidän nimeään julkisesti opinnäytetyössämme. Talentian (2017, 7, 11–12, 16, 31–32) ammattieettisiä ohjeita noudattaen huomioimme haastatteluja tehdessä varsinkin asiakkaiden arvostavan kohtaamisen, osallisuuden mahdollistamisen, sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen. Eettisyyteen

kuuluu myös asiakassuhteen luottamuksellisuus, joka sisältää hyväksikäyttökiellon, asiakirjasalaisuuden sekä vaitiolo-velvollisuuden (Talentia 2017, 38–41). Näistä erityisesti kaksi viimeistä koskettivat meidän työtämme. Talentian (2017) mukaan asiakirjasalaisuuteen kuuluu asiakkaan asiakirjojen huolellinen säilytys ja se, ettei niitä käytetä muuhun tarkoitukseen, kuin mihin asiakas on sallinut. Vaitiolo-velvollisuus sitoo työntekijöitä sekä työsuhteessa, että työsuhteen päättyessä. Yksityisyyden suojaan kuuluu myös asiakkaan kohtaaminen sellaisessa paikassa, jossa hänellä on vapaus puhua asioistaan ilman pelkoa, että joku ulkopuolinen kuulisi sen. (Talentia 2017, 38–41.) Haastattelut pidettiin suljetussa huoneessa yksilöhaastatteluina, jolla pyrimme pitämään vastaukset anonyymeinä.

Ihmisen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa, joten tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista (Kuula 2011, 62). Jokaisella osallistujalla on oikeus anonymiteettiin, eli heidän henkilötietonsa pysyvät salassa. Anonymiteettiin kuuluu suorien ja epäsuorien henkilötietojen jättäminen pois lopullisesta tekstistä. (Kuula 2011, 46, 74–79, 87). Haastateltavilla on myös oikeus tietää mihin tarkoitukseen ja kuinka heidän antamiaan tietoja käytetään. (Kuula 2011, 46). Toimintaamme ohjasi edellä mainittujen lisäksi myös laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) sekä tietosuojalaki (1050/2018), esimerkiksi vaitiolo-velvollisuuden osalta anonymiteettiin liittyen.

Helppi ry järjesti meille kuusi vapaaehtoista, täysi-ikäistä haastateltavaa, joiden kanssa kävimme alkuun läpi mistä opinnäytetyössämme on kysymys. Vapaaehtoisuus varmistettiin haastateltaviltamme kahteen otteeseen, haastattelujen alkaessa sekä suullisesti, että kirjallisesti. Olimme laatineet etukäteen saatekirjeen ja suostumuslomakkeen, johon otimme kaikilta osallistujilta allekirjoitukset. Lomakkeet jätimme anonymiteettisuojaan vuoksi Helppi ry:n arkistoitavaksi. Haastateltavien anonymiteetin turvataksemme, emme pyytäneet tai kirjanneet heidän nimiään tai muita tunnistetietoja muualle, kuin suostumuslomakkeisiin. Koska Helpin toiminta pohjautuu AA-liikkeen toimintaan, he ovat omaksuneet AA:n anonymiteettikäytännön. Asiakkaita puhutellaan ja heidät esitellään toisille vain etu- tai lempinimellä, joten tämä tuki anonymiteettiä omalta osaltaan. Haastateltaville antamamme saatekirjeen mukaan lupasimme

heille, että heidän anonymiteettinsä säilytetään. Kerroimme kirjeessä myös siitä, että säilytämme haastattelumateriaalit asianmukaisesti ja hävitämme ne käsittelyn jälkeen. He saivat tiedon, että haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan, jonka jälkeen ne hävitetään. Toimimme lupauksien mukaan ja poistimme äänitteet nauhureilta sekä litteroidut tekstit tietokoneilta.

Nöyryys sekä aiemmin mainittu avoimuus ovat tärkeä osa tutkijan etiikkaa. Hyvään eettiseen tutkimukseen kuuluu jatkuva kyseenalaistaminen ja reflektointi. Mikä ohjaa tutkimusta ja mitä sillä tavoitellaan, ovat olennaisia kysymyksiä, joiden kautta tutkijan tulee tarkastella työtään. Reflektoinnin avulla tutkija voi löytää ja kyseenalaistaa omat ennako-oletuksensa, arvot ja asenteet. Niiden tiedostaminen vaikuttaa siihen, kuinka esimerkiksi tutkimustuloksia tarkastellaan. (Hirvonen 2006, 42–44.) Tuloksia tarkastellessa huomasimme, kuinka helposti voi alkaa tehdä oletuksia ja johtopäätöksiä haastattelujen vastauksista ja lukea niitä ikään kuin rivien välistä. Avoimen vuoropuhelun avulla pystyimme reflektoimaan ja tiedostamaan omia arvojamme, sekä kyseenalaistamaan tulkintojamme. Näin saimme koottua tuloksista luotettavat vastaukset. Jokaisen tuloksen kohdalla kävimme vielä läpi tutkimusmateriaalin ja tarkastimme, että olimme huomioineet siitä kaiken oleellisen. Reflektoinnin avulla pystyimme siis noudattamaan tutkimuseettisten periaatteiden toteutumista.

11.2 Hyödynnettävyys

Koska koira-avusteisuus pohjautuu sosiaalipedagogiseen viitekehykseen, on hienoa, että se yleistyy sosiaalialalla vähitellen. Sosionomin näkökulmasta koira-avusteisuus on menetelmä, jonka käyttäminen työssä voi tuoda siihen uusia ulottuvuuksia. Haastatteluissa kävi ilmi, että koira voi toimia välittäjänä, jonka kautta voi viestiä toiselle ihmiselle, jos suora vuorovaikutus tuntuu hankalalta. Sen toiminen asiakkaiden välisissä vuorovaikutustilanteissa osoittaa, että sitä voi hyödyntää myös Kahilaniemen (2016, 19) mainitsemissa työntekijän ja asiakkaan välisessä vuorovaikutustilanteessa. Asiakkaiden kokemukset, toiveet ja kehitysehdotukset huomioiden menetelmää voidaan hyödyntää ja mahdollisuuksien mukaan kehittää siltä pohjalta lisää. Esimerkiksi

haastatteluissa esiin tullut toive vuorovaikutteisesta, eli interaktiivisesta koiratoiminnasta vaatii suunnittelua. Millainen koira soveltuu mihinkin toimintaan ja mitä sillä tavoitellaan, ovat kysymyksiä, joita toimintaa suunnitellessa tulee pohtia. Asiakkaiden osallistaminen jo suunnitteluvaiheessa, luomaan tavoitteita itselleen ja siten myös toiminnalle, auttaa työn kehittämisessä.

Sosiaalipedagogisessa työssä on mukana aina kolme tekijää; yksilö, yhteisö ja yhteiskunta (Nivala & Ryyänen 2019, 191–193). Koira-avusteista työskentelyä voidaan tarkastella näiden tasojen kautta. Yksilötasolla koiran läsnäolo voi tukea vuorovaikutustaitoja ja itsetunnon kohenemistä, saada aikaan voimaantumisen kokemuksia sekä tuottaa asiakkaalle uusia elämyksiä. Koira voi saada asiakkaat myös motivoitumaan esimerkiksi ulkoilemiseen, joka tukee heidän hyvinvointiaan. Yhteisötasolla koira poistaa jännitteitä ja murtaa jäätä ihmisten välillä. Koiran avulla voi löytää usein ensimmäisiä puheenaiheita, joista keskustelu lähtee käyntiin. Toiminta koetaan luontevammaksi koirien kanssa kuin ilman niitä. Yksilö- ja ryhmätason toiminta nivoutuvat yhteen yhteiskuntatasolla, kun yksilölle annetaan mahdollisuudet subjektivoitua vuorovaikutuksen avulla. Ideaalitulanteessa hänestä tulee yhteiskunnan jäsen, jolla on kykyjä ja jaksamista vaikuttaa sekä yhteisössä, että yhteiskunnassa oman toimintansa avulla.

Contalbrigon ym. (2017) tutkimuksesta kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuvat kokivat vähemmän halua käyttää päihteitä koiratoiminnan jälkeen, kuin ennen tutkimukseen osallistumista. Olisi mielenkiintoista tietää, miksi asiakkaat kokivat näin ja onko halun hiipumisella yhteys esimerkiksi kognitiivisten tai sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Pohdimme voiko halu käyttää päihteitä laskea koiratoiminnan avulla ja kuinka paljon se tukee kuntoutumista kohti raitista elämää.

11.3 Opinnäytetyöprosessi ja omat oppimiskokemukset

Tutkimuksen tekeminen oli kummallekin meistä uusi työmuoto. Vaikka olimme opiskelleet teoriaa, oli sen käytäntöön vieminen eri asia. Työtä tehdessä tuli ottaa huomioon useita eri asioita prosessin hallinnasta ajankäyttöön ja

vuorovaikutuksesta opinnäytetyöhön osallistuvien kanssa tutkimuseettisiin kysymyksiin. Kokonaisuuden hahmottaminen alkoi muodostua prosessin aikana, varsinkin tutkimustuloksia analysoidessa ja johtopäätöksiä tehdessä. Kun työmuoto on uusi, tulee olla realistinen ajankäytön kanssa, ja tavoitteita sekä aikataulua asettaessa jättää tilaa harjoittelulle ja rauhassa oppimiselle.

Opinnäytetyön tekeminen parityönä oli hyvä asia, sillä kaksi silmäparia huomioi tutkimukseen liittyviä asioita, kuten virheitä, paremmin kuin yksi. Saimme aikaan keskusteluja, joiden pohjalta oma näkemys asiasta laajeni. Tutkimusta tehdessä tulee asioita ajatella laajasti ja neutraalisti ilman ennako-oletuksia. Parin avulla reflektoiden pystyimme tarkastelemaan omia arvoja, asenteita sekä työtä ohjaavia tekijöitä paremmin. Parityöskentelyn etuna oli myös se, että pystyimme hyödyntämään molempien vahvuuksia ja oppimaan toisiltamme.

Opinnäytetyötä tehdessä huomasimme, että koira-avusteista työskentelyä käsittelevää kirjallisuutta on Suomessa vielä hyvin vähän. Esimerkiksi Kelan kirjallisuuskatsaus on tehty suurelta osin ulkomaalaisia lähteitä käyttäen. Myös tutkimuksia aiheesta on toteutettu Suomessa ja Euroopassa vielä melko vähän. Koimme haastavaksi löytää soveltuvaa kirjallisuutta ja tutkimuksia opinnäytetyöhön lähdemateriaaliksi. Tänä keväänä jyllännyt COVID-19-pandemia ja sen myötä sulkeutuneet kirjastot toivat omat haasteensa opinnäytetyöprosessiin. Ilman e-kirjoja ja muita verkkomateriaaleja opinnäytetyön viimeistely ei olisi ollut mahdollista. Oppimiskokemuksena lähteiden pitkäjänteinen etsiminen ja lopulta löytäminen oli hyvin voimaannuttavaa.

11.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimustuloksissamme nousi esiin koirien läsnäolon aikaansaama vastuuntuntoisuuden lisääntyminen päihdekuntoutujien keskuudessa. Haastateltavat pohtivat omaa kuntoutumistaan suhteessa koiran hoitoon ja omistamiseen liittyvään vastuuseen. Muista tutkimuksista emme löytäneet vastaavia tuloksia, joten mielestämme näitä kokemuksia kannattaisi tutkia lisää.

Koska tutkimuksemme rajoittui koskemaan miesten kokemuksia koirien läsnäolosta päihdekuntoutuksessa, olisi mielenkiintoista tietää, kuinka naiset kokevat saman asian. Tutkimustuloksia voisi tämän jälkeen esimerkiksi verrata keskenään. Toinen jatkotutkimusmahdollisuus olisi tutkia koira-avusteisuutta päihdekuntoutuksessa, jonka asiakasryhmä koostuu molemmista sukupuolista.

Lähteet

- Ahonen, L. 2009. Sosiaalisen ilmapiirin tukeminen koululuokalla, kaksi eri lähestymistapaa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu-tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80988/gradu03844.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 24.01.2020.
- Alcoholics Anonymous. 2020. Tietoa AA:sta. <https://www.aa.fi/tietoa> 3.2.2020.
- Contalbrigo, L., De Santis, M., Toson, M., Montanaro, M., Farina, L., Costa, A. & Nava, F. A. 2017. The Efficacy of Dog Assisted Therapy in Detained Drug Users: A Pilot Study in an Italian Attenuated Custody Institute. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551121/> 5.2.2020.
- DalMaso, R. & Kuosmanen, V. 2008. Sosionomityön (AMK) käsitteellistä etsintää. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.). 14 puheenvuorua sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Anjalankoski: SOLVER palvelut Oy. 35–48
- Duodecim. 2018. Käypä hoito -suositus. Alkoholiongelmaisen hoito. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028#readmore> 10.2.2020.
- Eaton-Stull, Y. 2015. Animal-assisted Interventions in Social Work Practice. Teoksessa Corcoran, K. & Roberts, A. R. (toim.). Social Workers' Desk Reference. New York: Oxford University Press. 281–287.
- Eskola, J., Lähti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selvitysmetodi. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä. PS-kustannus. 27–51.
- Green Care Finland. 2020. Eläinavusteiset menetelmät. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/> 25.3.2020.
- Hautamäki, L., Ramadan, L., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Helsinki: Kela.
- Helppi-yhteisö. 2019. <http://www.helppiyhteiso.fi>. 12.08.2019.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.). Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 31–49.
- Huttunen, M. 2018a. Päihde- ja huumeriippuvuus. Teoksessa Airola, K., Huttunen, M., Jalanko, H., Lumio, J., Mustajoki, P., Saarelma, O., Teikari, M. & Tiitinen, A. (toim.). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0041426. 1.2020.
- Huttunen, M. 2018b. Alkoholiriippuvuus. Teoksessa Airola, K., Huttunen, M., Jalanko, H., Lumio, J., Mustajoki, P., Saarelma, O., Teikari, M. & Tiitinen, A. (toim.). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0019627. 1.2020.

- Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuriympäristö muovaa aivoja. Helsinki: Duodecim Terveyskirjasto.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kpi00302&p_hakusana=oksitosiini 8.4.2020.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: Söderström Oy.
 Ikonen, Y. 2009. Yhteisöhoito.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/yhteisohoito> 4.5.2020.
- Kahilaniemi, E. 2016. Eläinavusteinen interventio. Tampere: Voimatassu Ky.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus. 62–74.
- Kiviruusu, O. 2017. Mielenveys.
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenveys/itsetunto> 2.5.2020.
- Koira kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. 2019. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/kkktry/> 25.3.2020.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. 2019. Päihdehäiriöt. Päihteiden käytön diagnostiikka. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiporssi.fi/op/pkr01805/do> 7.2.2020.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000.
- Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira. Kuggom: Sanasilta Oy.
- Murto, K. 1997. Yhteisöhoiton suuntauksia. Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy. 141–241.
- Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisöhoito. Porvoo: Kari Konsulting Oy. 9–29.
- Mäkelä, R. 2015. Alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito. Helsinki. A-Klinikkasäätiö.
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/alkoholiriippuvuuden-psykososiaalinen-hoito> 10.2.2020
- Narcotics Anonymous. 2020. Tietoja NA:sta. <https://www.nasuomi.org/tietojanasta/> 3.2.2020.
- Nivala, E. & Rynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Päihdehuoltolaki 41/1986.
- Päihdelinkki. 2020. Tietoa päihdehoidosta. <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta> 24.3.2020.
- Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus -Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 14–19.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Sosped koira. 2020. <https://www.sospedkoira.fi/>. 09.04.2020.

- Suomen mielenterveys ry. 2020. Vuorovaikutustaidot. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voipia> 4.5.2020.
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.
- Talvio, M. & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Juva: PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveys. Päihderiippuvuus. <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus> 26.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Päihdehoito. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito> 10.2.2020.
- Tietosuojalaki 1050/2018.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vepsä, T. 2019. Päihdetyön ohjaaja. Helppi-yhteisö. Haastattelu. 18.12.2019.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y 25.3.2020.
- Vähä-Aho, V. 2017. Koira-avusteinen työskentely lastenkodissa. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalitieteiden laitos. Pro Gradu-tutkielma. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/193672/Koira-avusteinen%20tyoskentely%20lastenkodissa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 24.1.2020.

Saatekirje

Lokakuu 2019

Teemme tutkimuksellisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on tutkia asiakkaiden kokemuksia koirien läsnäolosta päihdekuntoutusyksikössä sekä kerätä tietoa, miten koiratoimintaa voisi kehittää. Tutkimukseen on saatu lupa toimik-siantajana toimivalta Helppi ry:ltä.

Osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksessa pidetään huolta osallistujien anonymiteetistä. Haastattelunauhoitteet säilytetään asianmukaisesti ja hävite-tään heti käsittelyn jälkeen.

Opinnäytetyömme julkaistaan keväällä 2020 Theseuksessa Internetissä.

Yhteistyöstä lämpimästi kiittäen,

Mira Tanninen-Inston ja Sanna Törrönen

Karelia AMK, Sosiaalialan koulutusohjelma

Allekirjoituksellani ilmaisen halukkuuteni osallistua tutkimukseen:

Aika ja paikka: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys:

Haastattelukysymykset

Taustatietoa asiakkaasta:

- Kuinka kauan olet ollut asiakkaana tässä kuntoutusyksikössä?
- Onko sinulla aiempaa kokemusta kuntoutuksesta?
- Millaisia kokemuksia sinulla on koirista?

Millaisia kokemuksia päihdekuntoutujilla on koirien läsnäolosta kuntoutuksessa?

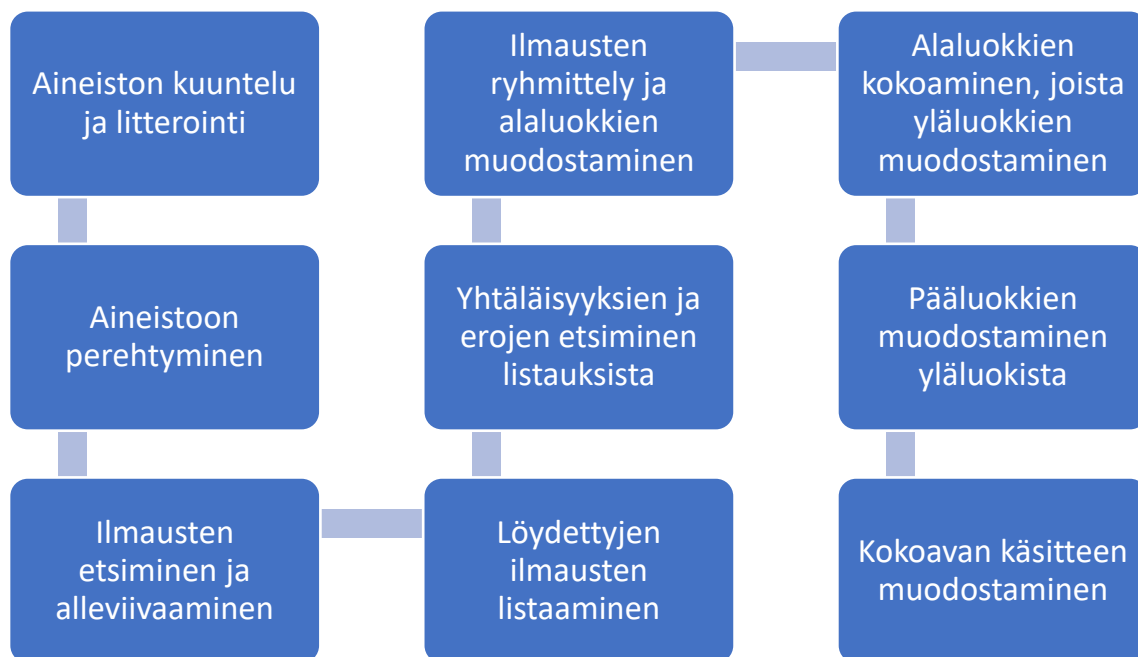
- Onko sinulla aiempaa kokemusta koirista kuntoutuksessa? Jos on, millaisia kokemuksia?
- Millaisena koet koirien läsnäolon täällä?
- Mitä teet koiran tai koirien kanssa täällä, jos teet jotakin?
- Millaisiin asioihin koet koiran läsnäolosta hyötyä ja milloin siitä voi olla haittaa?
- Onko sinulla omaa koira? Onko se mukana täällä?
- Millaisena koet mahdollisuuden ottaa oma koira mukaan kuntoutukseen?
- Miten koet sen, kun toisella asiakkaalla on koira mukana kuntoutuksessa?

Mitä kuntoutajat toivoisivat koiratoiminnalta ja millaisia kehitysideoita heillä on siihen liittyen?

- Millainen kokemus ohjattu koirakerta oli?
- Miltä koiran ohjaaminen tuntui? Mikä oli parasta/haastavinta?
- Millaisena sinä koet lemmikkikoiran läsnäolon verrattuna ohjattuun koiratoimintaan?
- Millaisia toiveita sinulla on ohjatulle koiratoiminnalle tai kuinka kehittäisit koiratoimintaa täällä, jos saisit vaikuttaa siihen?

Opinnäytetyösuunnitelman malli

Esimerkki analyysipolusta



Tuomen & Sarajärven (2018, 123) kuviota mukailien.

Esimerkki käytetystä sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Varmaan vähä voi olla vaikeeta, vaikeuksia niinku jos niinku selvinpäin niinku tutustuu uusiin ihmisiin koira vie tästä jännitystä koira vaan pyörii siel jaloissa ja käy tutustumassa vaikka muihin sen kautta on niinku hyvä alottaa tarina jutustelut ja muuta mites se nyt kuvais semutta niinku se o hyvä semmonen no jännityksen jännitteiden lieventäjä	Koira rentouttaa ilmapiiriä Koira helpottaa jännitystä Koira toimii keskustelunavaajana
Pelkistetty ilmaus	Alaluokat
Koira rentouttaa ilmapiiriä Koira helpottaa jännitystä Koira toimii keskustelunavaajana	Jännitteiden lieventäjä Keskustelun aihe Sosiaalistava vaikutus

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Jännitteiden lieventäjä Keskustelun aihe Sosiaalistava vaikutus	Ryhmässä toimiva tekijä	Vuorovaikutus