

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIENTEN KOKEMUKSET ELÄINAVUSTEISTEN MENETELMIEN VAIKUTUKSISTA



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja

syksy 2022

Anu Lehtimäki & Mira Oksanen

Sairaanhoitaja

Tekijä Anu Lehtimäki & Mira Oksanen

Työn nimi Mielenterveyskuntoutujien kokemukset eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista

Ohjaaja Kirsi Kanerva

Tiivistelmä

Vuosi 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mielenterveyskuntoutajat kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän kuntoutumistaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista, erityisesti mielenterveyskuntoutujien itsensä kokemana. Kiinnostuimme aiheesta perehdyttyämme vihreään hoitoon ja eläinavusteisiin menetelmiin. Aihevalintaan vaikutti myös oma kiinnostuksemme eläimiin ja luontoon.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laaditun teemahaastattelurungon avulla saatiin kuulla kahdeksan mielenterveyskuntoutujan todellisia, omakohtaisia ja luotettavia kokemuksia ja tuntemuksia. Haastatteluaineisto analysoitiin, järjesteltiin ja luokiteltiin aihealueittain, käyttäen analyysimenetelmänä induktiivista sisällönanalyysia. Saadut tutkimustulokset esitettiin kategorioittain. Opinnäytetyön tilaaja oli mielenterveyspalveluita tuottava avopalveluyksikkö ja yhteistyökumppani eläinavusteisia menetelmiä hyödyntävä Hellämielen Tila sekä tilalla toimiva yrittäjä.

Saaduilla tutkimustuloksilla voidaan osoittaa, että eläinavusteisilla menetelmillä on ollut hyvin laaja, monimuotoinen ja positiivinen vaikutus mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun, mielialaan, tunteisiin, tunteiden hallintaan, sosiaalisuuteen sekä psyykkiseen että fyysiseen toimintakykyyn. Mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet elämänsä olevan merkityksellisempää ja rikkaampaa.

Avainsanat Eläinavusteiset menetelmät, mielenterveyskuntoutuja, hyvinvointi, mielenterveys

Sivut 36 sivua ja liitteitä 8 sivua

The purpose of the thesis was to find out how mental health rehabilitation feel that animal-assisted methods help and support their rehabilitation. The aim of the thesis was to increase and strengthen information on the possibilities and effects of animal-assisted methods, especially as experienced by mental health rehabilitation themselves. We were interested in the subject after studying green treatment and animal - aided methods. The choice of subjects was also influenced by our own interest in animals and nature.

The thesis was carried out as a qualitative study. The created theme interview frame allowed the real, personal and reliable experiences and feelings of eight mental health rehabilitation to be heard. The interview material was analysed, organised and classified by topics using inductive content analysis as a method of analysis. The results of the research received were presented by category. The commissioner of the thesis was an open-service unit producing mental health services and a partner using animal-assisted methods, in the Hellämieli Farm and an entrepreneur operating on the farm.

The results of this study show that animal-assisted methods have had a very broad, diverse and positive impact on the quality of life, mood, emotions, emotional control, social status, both mental and physical. Mental health rehabilitation have felt that their lives are more meaningful and richer.

Keywords Animal-assisted methods, mental health rehabilitation, well-being, mental health

Pages 36 pages and appendices 8 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	2
2.1	Ihmisen mielenterveys	2
2.2	Ihmisen hyvinvointi	3
2.3	Asiakkaana mielenterveyskuntoutuja	4
2.4	Green Care -toiminta	5
2.5	Eläinavusteiset menetelmät	6
2.6	Eläinavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa	8
2.7	Aiempiä tutkimuksia eläinavusteisuudesta	9
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	10
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Laadullinen tutkimus	12
4.2	Teemahaastattelu haastattelumuotona	12
4.3	Aineiston hankinta	13
4.4	Tutustumiskäynti Hellämielen Tilaan	14
4.5	Aineiston analyysi	16
5	Tutkimuksen tulokset	18
5.1	Tutkimustulosten alakategoriat	19
5.1.1	Hellämielen Tilan vaikutukset	19
5.1.2	Eläinavusteisen toiminnan ja eläinten vaikutukset	20
5.1.3	Vaikutukset elämänlaatuun ja mielialaan	22
5.1.4	Vaikutukset tunteisiin ja tunteiden hallintaan	23
5.1.5	Vaikutukset sosiaalisuuteen	24
5.1.6	Vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn	25
5.2	Tutkimustulosten yläkategoriat	26
6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	28
7	Johtopäätökset	30
8	Pohdinta	32
	Lähteet	34

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Suostumuslomake
Liite 3	Teemahaastattelurunko
Liite 4	Aiemmat tutkimukset

1 Johdanto

Eläimillä on suuri merkitys ihmisiin ja eläimet vaikuttavat ihmisiin monin eri tavoin. Eläimet vaikuttavat ihmisten mielialaan, tarkkaavaisuuteen ja vuorovaikutukseen. Eläimistä voi saada turvallisuuden tunnetta ja hyväksyntää. Eläimen kosketus taas rentouttaa ja antaa läheisyyttä. Pelkkä eläimen läsnäolo vähentää ahdistusta ja levottomuutta. Eläin voi läsnäolollaan madaltaa verenpainetta ja hidastaa sydämen sykettä. Eläimillä on todettu olevan vaikutusta myös ihmisten immuunipuolustukseen ja kiputiloihin (Vehmasto & Lipponen, 2021)

Eläinavusteisilla menetelmillä on saatu lupaavia tuloksia monilla eri hoitotyön aloilla. Menetelmien avulla on saatu parannettua ihmisten hyvinvointia ja hoitosuhdetta. Lisäksi eläinavusteisten menetelmien on todettu parantavan ihmisten toimintakykyä, terveyttä sekä elämänlaatua. (Vehmasto & Lipponen, 2021)

Opinnäytetyön tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mielenterveyskuntoutujat kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän kuntoutumistaan. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista, erityisesti mielenterveyskuntoutujien itsensä kokemana.

Opinnäytetyön aihe valittiin oman kiinnostuksen perusteella. Mielenterveys- ja päihdetyö on tuntunut koko opintojen ajan läheisimmältä ja kiinnostavimmalta alalta. Myös omat läheiset suhteet eläimiin ja luontoon vaikuttivat aihevalintaan. Pääsimme jo aiemmin opintojen aikana tutustumaan eläinavusteisiin menetelmiin, ja kiinnostus aiheeseen innosti kasvattamaan tietämystä ja tutkimaan lisää erityisesti eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista. Opinnäytetyön aihe kohdennettiin eläinavusteisiin menetelmiin ja mielenterveyskuntoutujiin. Erityisen kiinnostuttiin siitä, millainen vaikutus eläimillä on mielenterveyskuntoutujiin ja miten kuntoutujat itse kokevat eläinavusteiset menetelmät ja niiden vaikutukset.

2 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ohjasivat opinnäytetyön teoriaosuuden tiedonhakua. Keskeisiksi käsitteiksi valittiin asioita, joiden avulla saatiin mahdollisimman kattava ja monipuolinen tietoperusta opinnäytetyölle. Opinnäytetyössä käytettiin suomeksi ja englanniksi kirjoitettua luotettavaa, ajantasaista ja laadukasta tietoa. Myös tutkitun tiedon esiintuominen on ollut tärkeä osa opinnäytetyötä. Tiedonhaussa on käytetty luotettavia tietokantoja ja painettua kirjallisuutta. Hakusanoina on käytetty opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä, joita olivat mielenterveys, hyvinvointi, mielenterveyskuntoutuja, eläinavusteiset menetelmät sekä eläinavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa.

2.1 Ihmisen mielenterveys

Mielenterveys on ihmisen myönteinen voimavara ja hyvinvoinnin tila, se on keskeinen toimintakykyä ylläpitävä varanto, johon ihminen voi joiltakin osin itse vaikuttaa omien arkisten valintojensa kautta (Mieli ry, n.d.). Hyvä mielenterveys on sisäistä ja ulkoista tasapainoa. Ihminen voi hyvin, on suurimmaksi osaksi tyytyväinen ja kykenee joustavaan ajatteluun suhteessa ympäristöön, toisiin ihmisiin ja itseensä. Mieleltään terve ihminen kykenee käsittelemään ohimeneviä epämiellyttäviä tunteita ja hänellä on kykyä toipua elämässä eteen tulevista kuormittavista tilanteista. Mielenterveys on toimintakykyä, aktiivisuutta ja oman identiteetin sekä arvojen tunnistamista. Mielenterveyden ollessa hyvä, ihminen sietää myös menetyksiä. Vaikeuksia kohdatessaan ihminen kykenee työskentelemään joustavasti ja luovasti vaikeuksien voittamiseksi. Ihmisellä on taito oppia ja kehittyä elämänkokemusten myötä, sopeutua muutoksiin sekä katsoa tulevaisuuteen optimistisesti toivoa ylläpitäen. (Lönngqvist, 2021, s. 18)

Mielenterveyteen vaikuttavat monet osatekijät, kuten ihmisen yksilölliset ja perinnölliset tekijät, sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus, yhteiskunta sekä kulttuuriarvot ja uskomukset (Mieli ry, n.d.). Mielenterveyden kehittymisen perustana on yksilön biologinen rakenne ja perinnöllinen tausta. Mielenterveys kehittyy koko elämän ajan. Mielenterveyttä ohjaavat ja kehittävät psykososiaaliset tekijät jo sikiövaiheesta, varhaisesta lapsuudesta asti. Mieltä rauhoittavat ja turvallista mielihyvää tuovat arjen jatkuvuus ja arkiset toiminnot. (Lönngqvist, 2021) Mielenterveyttään voi suojata ja vahvistaa, pyrkimällä vähentämään mielenterveyttä

mahdollisesti vaarantavia riskitekijöitä. Mielenterveyteen vaikuttavat sisäiset- ja ulkoiset tekijät sekä riskitekijät. (Mieli ry, n.d.)

Sisäisinä tekijöinä mielenterveyteen vahvistavasti vaikuttavat esimerkiksi taito ratkaista ongelmia, hyvät vuorovaikutustaidot, sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ja taito tyydyttävien ihmissuhteiden luomiseen sekä niiden ylläpitämiseen. Ulkoisina suojaavina tekijöinä voidaan mainita muun muassa elinympäristön turvallisuus, mahdollisuudet kouluttautua, toimeentulo, vaikuttamismahdollisuudet ja kuulluksi tuleminen sekä matalalla kynnyksellä tavoitettavat yhteiskunnan tukijärjestelmät. (Mieli ry, n.d.)

Riskitekijät ovat mielenterveyttä sisäisesti tai ulkoisesti kuormittavia, heikentäviä ja vaarantavia tekijöitä, jotka ovat olemassa jo ennen varsinaista mielenterveydellistä häiriötä tai ongelmaa. Riskitekijät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia ja johtua ihmisestä itsestään, elinympäristöstä, yhteisöstä, perheestä tai yhteiskunnasta tai näiden yhdistelmästä. Mielenterveydelle haitallisimpia ovat kasautuvat riskitekijät. Sisäisiä riskitekijöitä voivat olla muun muassa sairaudet, uupumus, haavoittuva itsetunto, käsittelemätön traumaattinen kokemus tai yksinäisyyden tunne. Ulkoisina riskitekijöinä voivat taas olla esimerkiksi menetykset, erot, väkivalta, hyväksikäyttö, kodittomuus, kiusaaminen, syrjintä tai kuormittavat ihmissuhteet. (Mieli ry, n.d.)

2.2 Ihmisen hyvinvointi

Arkikielessä käsite hyvinvointi saatetaan rinnastaa ja mieltää mielihyvään ja nautintoihin. Hyvinvointi on kuitenkin huomattavasti laajempi kokonaisuus ihmisenä olemista sekä sen kokonaisarviota, mistä muotoutuu yksilön onnellisuus ja tyytyväisyys elämään. Hyvinvointi riippuu elinolojen lisäksi ihmisen mieltymyksistä ja kyvyistä tuottaa sekä ylläpitää omaa hyvinvointiaan. (Kestilä & Karvonen, 2019, s. 96)

Hyvinvointi on useista ihmisen yksilöllisistä ja yhteisöllisistä tekijöistä koostuva tila. Hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan ajatella ihmisen kokonaisuutta psyykkistä, fyysistä, henkistä tai sosiaalista hyvinvointia. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, koettu hyvinvointi ja materiaallinen hyvinvointi. Itse koettua hyvinvointia kuvataan ja mitataan usein elämänlaadulla. Elämänlaatuun vaikuttavat

yksilön ihmissuhteet ja omanarvontunto sekä hänen materiaallinen hyvinvointinsa, että odotukset hyvästä elämästä. Terveys tai kokemus omasta terveydestä ja mielekäs tekeminen ovat myös elämänlaatuun merkityksellisesti vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvointi on myös yksilöllistä ja yhteisöllistä. Yhteisöllinen hyvinvointi on ihmistä ympäröivä osa, kuten asuinolot, työllisyys ja toimeentulo. Yksilöllinen hyvinvointi taas koostuu sosiaalisista suhteista, onnellisuudesta ja itsensä toteuttamisesta. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 2022)

Eläimiä on ihmisen toimesta hyödynnetty apulaisena ja hyvinvoinnin edistäjänä jo pitkän aikaa. Lähes yhtä kauan eläinten on ajateltu vaikuttavan terveyteen positiivisesti. Ajatukset läsnäolevien eläinten parantavista vaikutuksista on olemassa tänäkin päivänä ja eläinten merkitys ihmisen seurana ja perheenjäsenenä on kasvanut merkittävästi. Eläin on rehellinen vuorovaikuttaja, joka ei teeskentele ja jonka kiinnostus on aitoa. Eläinten avulla solmitaan myös paljon sosiaalisia kontakteja, sillä eläin helpottaa lähestymistä ja vuorovaikutusta vieraampaan ihmiseen. (Setälä, 2019, s. 5)

Lemmikkieläimen omistamisen hyötyjä on tutkittu ja todettu lemmikeillä olevan omistajansa immunitettia vahvistavia ja sydäntä suojaavia sekä ahdistusta lievittäviä vaikutuksia. Tutkimuksissa todettiin myös, että lemmikin omistajien leposyke ja verenpaine ovat keskimäärin matalampia kuin ihmisillä, jotka eivät omista lemmikkiä. Lisäksi lemmikin omistavat käyvät harvemmin lääkärin vastaanotolla. Eläinten antamien fyysisten vaikutusten lisäksi ne lievittävät yksinäisyyttä ja masentuneisuutta. (Setälä, 2019, s. 4)

2.3 Asiakkaana mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on ollut mielenterveysongelmia ja on kuntoutumassa (Lääketieteen sanasto, 2021). Ideaalitilanteessa mielenterveyskuntoutuja on mielenterveystyön ammattilaisten kanssa yhteistyötä tekevä ja omista asioistaan huolehtiva kumppani. Jokaisella mielenterveyskuntoutujalla on omanlainen taustansa ja tarinansa kerrottavana. Jokaisen mielenterveyskuntoutujan tarpeet ja hoidon mahdolliset haasteet ovat yksilölliset, joten tasavertainen ja yksilöllinen kohtaaminen on tärkeää. Hoitosuhteen tulee perustua luottamukseen ja avoimuuteen. Mielenterveystyön asiantuntijalla on oltava

hyvät vuorovaikutustaidot, joiden avulla hän voi edistää kuntoutujaan itse ilmaisua- ja havainnointia sekä tunteidensäätelyn taitoja. (Lönqvist, 2021)

Mielenterveyskuntoutuminen on suurimmaksi osaksi avohoidossa tapahtuvaa hoitoa ja palvelua. Kuntoutuksessa huomioidaan ihmisen senhetkinen toimintakyky ja elämäntilanne. Kuntoutus suunnitellaan yksilöllisesti itsenäistä selviytymistä ja sairastuneen omaa päätäntävaltaa tukemalla. (Mielenterveystalo, n.d.)

Mielenterveyshäiriöstä kuntoutuminen pitää sisällään paljon muutakin, kuin itse sairaudesta toipumisen ja kuntoutuminen on usein pitkäaikainen prosessi. Kuntouduttava on myös sairauden mukanaan tuomista seurauksista, kuten mahdollisesta syrjinnästä tai työttömyydestä, arvostuksen tai itsemääräämisoikeuden puutteesta, mahdollisuuksien kaventumisesta tai särkyneistä unelmista. Mielenterveydellisestä häiriöstä toipuminen on jokaisen sairastuneen kohdalla yksilöllinen ja ainutlaatuinen prosessi. (Romakkaniemi, 2011. ss. 43–44)

2.4 Green Care -toiminta

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa. Se on vastuullista, tavoitteellista ja ammatillista toimintaa, jossa käytetään useita erilaisia eläin- tai luontoavusteisia menetelmiä. Pääasiallisesti luontoon tai maatilalle sijoittuvan toiminnan vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden sekä kokemuksellisuuden avulla. Green Caren tarkoituksena on edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care -menetelmiä ovat muun muassa eläinavusteiset menetelmät, sosiaalinen- ja terapeuttinen puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta sekä ekopsykologian menetelmät. (Green Care Finland ry, n.d.)

Green Care -ohjelma on lähtöisin 1300-luvulta, jolloin henkisesti yllirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat Belgiaan Geelin kaupunkiin. Maaseutumainen kylä hoivasi pyhiinvaeltajia luontoa hyödyntäen. Seuraavat vuosisadat Green Care -ajattelu oli luostarilaitosten ja yksittäisten yrittäjien varassa. 1700-luvun lopulla englantilaiset perustivat York Retreat -lepokodin, jossa potilaat, joilla oli hermostollisia sairauksia, hoitivat eläimiä ja puutarhaa. Silloin huomattiin myös eläinten parantava rooli kuntoutumisessa. 1800-luvulla

huomattiin maaseudun rauhoittava vaikutus, jolloin maatalous- ja puutarhatöitä alettiin soveltamaan psykiatrisessa hoidossa. Vähitellen Green Care -ajatusmalli on levinnyt maatiloille ympäri maailmaa. (Salovuori, 2014, ss. 12–14)

Green Care Finland ry on perustettu vuonna 2010. Sen tarkoituksena oli palvella yrittäjiä, koulutuslaitoksia, järjestöjä sekä tutkijoita, joilla kaikilla oli usko luonnon hyvinvointia parantavaan voimaan ja mielenkiinto sen hyödyntämiseen erilaisissa palveluissa. (Salovuori, 2014, s. 21)

2.5 Eläinavusteiset menetelmät

Ihmisen ja eläimen yhteiselämä on alkanut yli 50 000 vuotta sitten. Kesyttettyjä koiria arvioidaan olleen olemassa jo 32 000 ennen ajanlaskun alkua (Setälä, 2019, s. 3). Eläimen ja ihmisen välistä yhteistyötä on ollut noin 15 000 vuotta. Tässä yhteistyöllä tarkoitetaan aikaa, jolloin eläimet ovat olleet jo kesyyntyneitä kotieläimiksi. Alussa eläimet toimivat ihmisten apuna metsästyksessä ja vartioinnissa, mutta ne olivat myös tärkeä osa ihmisten ravintoa. (Kahilaniemi, 2016, s. 18) Myöhemmin koiria käytettiin muun muassa paimennuksessa, sodankäynnissä ja ihmisen seuralaisena (Setälä, 2019, s. 3).

Kuntoutukseen eläimet otettiin mukaan 1800-luvun lopulla, jolloin Florence Nightingale havaitsi eläinten terapeuttisen vaikutuksen. Florence Nightingalea pidetäänkin niin hoitotyön, kuin eläinavusteisten terapioiden kehittäjänä ja edelläkävijänä. 1930-luvulla Sigmund Freud havaitsi koiransa läsnäolon positiiviset vaikutukset terapeuttisissa istunnoissa. Eläinavusteisen terapian isänä kuitenkin pidetään lääkäri Boris Levinsonia, joka vuonna 1961 havaitsi eläimen ja ihmisen välisen yhteyden. Eläinten hyödyntäminen hoitotyössä on siis kehittynyt vähitellen, pitkän ajan kuluessa. Yhdysvalloissa vuonna 1989 Pet Partners loi sertifiointijärjestelmän, jolla luokiteltiin eläinavusteisia menetelmiä työtä tekevät eläimet. Sama yhdistys antoi oman suosituksensa eläinavusteisista terapioiden. Vasta kuitenkin 1950-luvun jälkeen eläinavusteisista menetelmistä on tullut osa hoitotyön arkea. (Kahilaniemi, 2016, s. 18)

Eläinavusteisia menetelmiä käytetään Suomessa jo monin eri tavoin sosiaali- ja terveydenhuollossa. Menetelmissä yhdistyy terapeutin ammattitaito ja eläinavusteinen

menetelmä. Suomessa yleisimmin käytetty eläin on hevonen tai koira. Eläinavusteisten menetelmien on jo todettu parantavan hoitosuhdetta ja tehostavan kuntoutusta. Ne vaikuttavat vuorovaikutukseen parantavasti ja niillä on myös stressiä vähentävä vaikutus. Suomessa eläinavusteisten menetelmien käyttöä rajoittavat kuitenkin ihmisten allergiat, pelot sekä palvelujen saatavuus. (Vehmasto & Lipponen, 2021)

Eläinavusteisten menetelmien määritelmät vaihtelevat. Eläinavusteinen työskentely (Animal Assisted Interventions AAI) kattaa käsitteenä eläinavusteisen toiminnan (AAA), eläinavusteisen terapian (AAT) sekä eläinavusteisen opetuksen (AAP). Tavallisesti menetelmät kuitenkin jaetaan vain kahteen osaan eli eläinavusteisiin aktiviteetteihin (Animal Assisted Activities AAA) ja eläinavusteiseen terapiaan (Animal Assisted Therapy AAT). Eläinavusteiset aktiviteetit ovat vapaaehtoistoimintaa esim. harraste- tai virkistystoimintaa. Niiden ohjaajan pitää olla perehtynyt eläinavusteiseen toimintaan, mutta hän voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen, joka ei työskentele sosiaali- ja terveysalalla. Osallistujille ei kirjata yksilöllisiä tavoitteita ja toiminta on maksutonta. Eläinavusteinen terapia taas on terveyden-, sosiaali- tai kasvatusalan ammattilaisen ohjaamaa toimintaa. Se on pitkäjänteistä ja siinä asetetaan selkeät tavoitteet. Toiminnasta peritään maksu. Molemmissa menetelmissä eläimen pitää olla tehtävänsä soveltuva. (Ikäheimo, 2013, ss. 10–11; Salovuori, 2014, s. 53)

Eläinavusteisissa menetelmissä ammattilainen toimii toiminnan mahdollistajana, jolla on työparinaan asianmukaisesti tehtävänsä koulutettu eläin. Ammattilaisen on huolehdittava siitä, että eläin on rokotettu, peruskoulutettu ja hyväkäytöksinen. Eläimen pitää olla myös turvallinen eikä se saa osoittaa aggressiivisuuden tai pelon merkkejä. Eläimen terveydentila pitää olla selvitettyä sekä varmuus siitä, että eläimellä ei ole kipuja tai sairauksia. Eläimen riittävästä ravinnosta ja levosta pitää huolehtia. Ammattilainen on vastuussa siitä, että eläin on työskentelyyn sopiva ja, että eläin kestää häiriötekijöitä sekä muuttuvia tilanteita. Ammattilaisen on myös osattava tulkita ja arvioida eläimen käyttäytymistä ja yleistä työkykyä. (Kahilaniemi, 2016, ss. 23, 29)

2.6 Eläinavusteisten menetelmien käyttö mielenterveyskuntoutuksessa

Eläinavusteiset menetelmät ovat toimintaa, jossa eläimellä on oma avustava roolinsa sairauden hoidossa tai kuntoutuksessa. Menetelmien tarkoituksena on parantaa ihmisten terveyttä ja elämänlaatua. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa eläinavusteiset menetelmät lisäävät myös sosiaalisuutta ja yleistä hyvinvointia. Hoitomyönteisyys ja sitoutuminen ovat tärkeä osa mielenterveyskuntoutusta ja eläinavusteisten menetelmien onkin todettu parantavan kuntoutujien hoitoon sitoutumista. Kuntoutujan oma motivaatio taas nopeuttaa paranemisprosessia. Mielenterveyskuntoutujan oma halu työskennellä eläimen kanssa on kuitenkin edellytys eläinavusteisten menetelmien liittämiseksi kuntoutukseen. Tutkimusten mukaan eläinavusteisten menetelmien on todettu olevan hyödyksi kaikenikäisille ihmisille. (Hautamäki ym., 2018, ss. 4, 41, 54–55)

Eläinavusteisilla menetelmillä on saatu paljon hyviä tuloksia erilaisten ja eriasteisten mielenterveyshäiriöiden kuntoutuksessa. Menetelmillä on tutkimusten mukaan saatu positiivisia ja parantavia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. On voitu osoittaa eläinavusteisuuden alentavan stressitasoa ja lisäävän skitsofreniaa sairastavien hoitomyönteisyyttä osana tavanomaista terapiaa. Sairastuneen hoitomyönteisyydellä on suuri merkitys hoidon onnistumiselle, varsinkin vakavimmissa mielenterveyshäiriöissä. Eläinavusteiset menetelmät ovat edistäneet kuntoutujien sosiaalisuutta ja hyvinvointia. Traumaperäisten stressihäiriöiden hoidossa eläinavusteiset menetelmät ovat lisänneet hoitoon sitoutumista, rauhallisuutta ja sosiaalisuutta sekä lieventäneet yksinäisyyttä ja masennusoireita. Lasten- ja nuorten traumatisoitumisen tukena käytetyt eläinavusteiset menetelmät ovat lievittäneet merkittävästi ahdistuneisuuden ja vihan tunteita. Menetelmien avulla on myös lisätty rauhallisuutta ja tunteiden hallintaa. Kuntoutujien mieliala, luottamus ja empatiakyky ovat lisääntyneet. Eläinavusteisten menetelmien avulla on myös saatu hyväksyntää ja huolenpitoa. (Hautamäki ym., 2018, ss. 41–42)

Haasteita eläinavusteisten menetelmien käytölle mielenterveyskuntoutuksessa tuovat erityisesti hoitoalan ammattilaisten koulutuksen puute sekä eläinten soveltuvuus. Eläinavusteisten menetelmien käyttäjällä pitää olla asianmukainen ja tarkoituksen mukainen koulutus. Myös menetelmissä käytettävät eläimet pitää olla ammattimaisesti testattu, jotta niiden soveltuvuus tehtäväänsä on varmistettu. Ammatillisuus on tärkeässä roolissa

eläinavusteisissa menetelmissä. Kuntoutujien allergiat ja pelot voivat kuitenkin muodostua esteeksi menetelmien käytölle. (Hautamäki ym., 2018, s. 55)

2.7 Aiempia tutkimuksia eläinavusteisuudesta

Opinnäytetyön teoriapohjan vahvistamiseksi on opinnäytetyöhön koottu taulukko aiheeseen liittyvistä aiemmista tutkimuksista (Liite 4). Laadittuun taulukkoon on valittu vain viimeisempiä ja tähän opinnäytetyöhön soveltuvia tutkimuksia eläinavusteisesta toiminnasta ja eläinavusteisten menetelmien hyödyntämisestä hoitotyössä.

Eläinavusteisten menetelmien hyödyntämistä osana hoitotyötä, on tutkittu erilaisilla kohderyhmillä jo useiden vuosien ajan. Menetelmien käyttöä on tutkittu ikääntyneiden, aikuisten ja lasten osalta. Tutkimuksiin osallistuneilla on ollut psyykkisiä ja fyysisiä oireita ja sairauksia, traumaattisia kokemuksia, sosiaaliin tilanteisiin kohdistuvia haasteita tai pelkoja, ahdistuneisuutta sekä masennusoireita.

Eläinavusteisten menetelmien hyödyntäminen edellyttää asiakkaan halua tai kiinnostusta olla eläinten kanssa, vaikka aikaisempaa kokemusta eläimistä ei tarvitakaan (Markkula, 2020, s. 67). Haasteena ja esteenä eläinavusteisuuden hyödyntämiselle osana hoitotyötä, voi olla asiakkaan allergia tai pelko. Lisäksi eläimistä ihmisiin tarttuvat taudit, eli zoonoosit ovat aiheuttaneet keskustelua. Varsinkin infektioille alttiiden asiakkaiden kanssa on oltava tarkka ja vastuullinen. Terapiaeläimien loishäädöstä on huolehdittava asianmukaisella tavalla ja eläimet käytettävä säännöllisesti eläinlääkärin tarkastuksessa. Lisäksi on huolehdittava eläimen soveltuvuudesta terapiaeläimeksi. (Hautamäki ym., 2018, ss. 45–46)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että eläinavusteiset menetelmät vaikuttavat kohderyhmiin pääasiassa positiivisesti ja suotuisasti, muun muassa ihmisen sisäisen motivaation syntyyn ja ylläpitoon (Markkula, 2020, ss. 44–63). Tutkimuksen mukaan Animal Assisted Therapy (AAT) käyttäminen osana hoitotyötä on auttanut ikääntyneitä saavuttamaan onnellisemman, rauhallisemman ja terveellisemmän elämän ja siten kohentanut ikääntyneiden elämänlaatua (Dincer ym., 2020).

Tutkimustulokset ovat vahvistaneet, että Dog Assisted Therapy (DAT) ohjelman käytöstä voi olla etua dementiaa kärsiville ihmisille emotionaalisen ja käyttäytymisen alueilla. Lisäksi DAT:n on todettu vaikuttavan suotuisasti kognitiivisen toimintakykyyn. DAT ohjelmasta voivat hyötyä muun muassa affektiivisuudesta ja käyttäytymisoireista kärsivät laitospäristössä elävät ihmiset. (Veque ym., 2020)

Eläinten kanssa työskentelyllä on ollut ihmisen kortisolitasoja laskeva ja vastaavasti oksitosiinipitoisuuksia nostava vaikutus. Eläinavusteisuuden on todettu myös vähentävän kipua, laskevan verenpainetta ja epänormaalia sydämen sykettä. Eläinten on todettu rentouttavan ja vähentävän ahdistuneisuutta sekä masennusoireita. (Setälä, 2019, ss. 26–28; Ameade ym., 2021).

Tutkimustuloksissa on huomattu, että eläin koetaan tuomitsemattomana ja aitona, jolloin mahdollisuus luottamuksen ja vuorovaikutuksen syntyyn helpottuu. Lisäksi eläimen läsnäolon on todettu lisäävän ja helpottavan sosiaalista kanssakäymistä. (Kashden ym., 2021) Vuorovaikutus eläimen kanssa auttaa itseilmaisussa, omien tunteiden ymmärtämisessä ja käsittelyssä (Lepola, 2020, ss. 30–32).

Kirjallisuuskatsauksessaan Seppänen (2020, ss. 21–22) toteaa tulosten perusteella, että mielenterveyskuntoutujan resilienssin vahvistuminen eläinavusteisia menetelmiä hyödyntämällä, osana kuntoutusta, tukee mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaista toipumista. Resilienssin vahvistamisessa esiin tuli kehollisuuden ja sisäisen tasapainon vahvistuminen sekä parantunut arjenhallinta. Lisäksi psyykkiset oireet lievittyivät ja mielenterveyskuntoutajat kokivat johonkin kuulumisen tunnetta.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mielenterveyskuntoutajat kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän hyvinvointiaan ja kuntoutumistaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista, erityisesti mielenterveyskuntoutujien itsensä kokemana.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisina mielenterveyskuntoutajat kokevat eläinavusteiset menetelmät?
2. Miten eläinavusteiset menetelmät auttavat ja tukevat kuntoutumisessa?
3. Millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin?

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja se toteutettiin teemahaastatteluina. Opinnäytetyön kohderyhmä oli eräs mielenterveyskuntoutujien avopalveluyksikkö ja heidän palveluidensa piirissä olevat täysi-ikäiset mielenterveyskuntoutujat. Kohderyhmän jokaisella kuntoutujalla on taustallaan jonkinlainen mielenterveysongelma. Haastatteluihin osallistuneet kuntoutujat olivat osallistuneet eläinavusteiseen toimintaan muutamia kuukausia ja enintään 1,5 vuoden ajan. Yhteistyötä tehtiin opinnäytetyön tilaajan kanssa. Työn tilaajalla ei ollut erityistoiveita opinnäytetyön tai tutkimuksen suhteen. Opinnäytetyötä tehdessä tutustuttiin myös tilaajan kanssa yhteistyössä toimivaan Hellämielen Tilaan sekä tilalla toimivaan, eläinavusteisia menetelmiä työssään hyödyntävään yrittäjään.

Opinnäytetyön tilaajana toimiva mielenterveyskuntoutujien avopalveluyksikkö sijaitsee Varsinais-Suomessa. Se tarjoaa yksilöllisiä tuetun asumisen vaihtoehtoja aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi yksikkö tarjoaa päivä- ja työtoimintaa ja hyvinvointia sekä tukea mielenterveyskuntoutujien arkeen ja asumiseen. Yrityksen lähtökohtia ovat ammatillisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus.

Hellämielen Tila on maatila, joka sijaitsee Mellilässä. Maatila tarjoaa luonto- ja eläinavusteisia kuntoutuspalveluita. Tila on sosiaali-, luonto- ja matkailualan moniammatillinen yritys. Tilan yrittäjänä toimii Anne Mäkelä. Tilan toiminta-ajatuksena on tarjota eläin- ja luontoavusteisia palveluita erilaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. (Hellämielen Tila, 2022)

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus antaa mahdollisuuden tutkittavan ilmiön syvällisemmästä näkemyksestä, sillä se ei pyri yleistämään, kuten määrällinen kvantitatiivinen tutkimus. Pääosassa kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat tutkimukseen osallistuvien henkilöiden omat tulkinnat tutkittavasta ilmiöstä. (Rautiainen, 2007, s. 1)

Laadullista tutkimusta pidetään uusien teorioiden ja mallien pohjana, jolla kehitetään reaalimaailmaa selittäviä teorioita ja malleja. Sanotaankin, että laadullinen tutkimus on kaiken tutkimuksen äiti. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden kuvata tutkittavaa ilmiötä sanallisessa muodossa ymmärrettävästi, kokonaisvaltaisesti ja tarkasti.

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus. Haastattelujen avulla haluttiin selvittää mielenterveyskuntoutujien aitoja, todellisia ja omakohtaisia kokemuksia ja tunteita, heidän itsensä kertomana.

4.2 Teemahaastattelu haastattelumuotona

Teemahaastattelu on haastattelu, jolle on olemassa jokin määritelty teema. Haastattelu on vuorovaikutuksellinen tilanne ja teema on aihe, josta keskustellaan tutkittavan henkilön kanssa kasvotusten. Teemahaastattelussa edetään vastaajan ehdoilla ennalta mietittyjen teemojen pohjalta, ilman etukäteen laadittuja yksityiskohtaisia tai tarkkoja kysymyksiä. Teemahaastattelu etenee yleiseltä tasolta kohti yksityiskohtaisempaa ja syvällisempää tietoa. Tarvittaessa tutkija tekee tarkentavia kysymyksiä, jotka liittyvät tutkimuksen tarkoitukseen ja pyrkii pitämään keskustelun aihealueen sisällä. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu, havainnoinnin ohella, on yksi yleisimmin käytetyistä aineistonkeruumenetelmistä. (Kananen, 2017, ss. 89–91, 96)

Teemahaastattelun tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon tietoa ja ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jossa on mukana ihminen ja hänen toimintansa. Tutkittavan antamat vastaukset kertovat hänen kokemastaan todellisuudesta. Asiat, joita tutkittava nostaa esille, ovat hänelle tärkeitä ja merkityksellisiä. Tutkija saa mahdollisuuden

ymmärtää ihmisten erilaisia ja yksilöllisiä kokemuksia samasta ilmiöstä, sillä saman asian voi kokea hyvin monella tavalla. (Kananen, 2017, s. 105)

4.3 Aineiston hankinta

Haastattelujen kohderyhmänä olivat aikuiset, avopalvelun piirissä olevat mielenterveyskuntoutujat. Haastattelut toteutuivat yksilöhaastatteluina, vuorovaikutussuhteessa haastateltavaan, heidän luonnollisessa ympäristössään. Tutkijoiden huomio oli tutkittavien näkemyksissä. Tavoitteena oli syvällinen ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen, 2017, s. 18)

Haastattelupaikaksi valittiin avopalvelun yksikön toimitilat, jotta ympäristö oli haastateltaville entuudestaan tuttu ja loi haastattelutilanteeseen turvallisuuden tunnetta. Haastattelupäiväksi sovittiin alun perin 16.7.2022. Päivä jouduttiin kuitenkin perumaan viime hetkellä, työn tilaajan asiakkaissa ja henkilökunnan keskuudessa levinneen covid-19-pandemian vuoksi. Pandemian laannuttua, uudeksi haastattelupäiväksi sovittiin 20.8.2022.

Työn tilaaja laati listan eläinavusteisia menetelmiä kuntoutumisen tukena hyödyntävistä asiakkaistaan. Tutkimukseen sopivia haastateltavia henkilöitä löytyi yhdeksän kappaletta. Yksi haastateltavista kuitenkin kieltäytyi haastattelusta, joten tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan henkilöä. Avopalveluyksikön henkilökunta informoi tutkimukseen osallistuvia henkilöitä suullisesti tutkimuksesta sekä antoi tutkimukseen osallistuville laaditun kirjallisen saatekirjeen (Liite 1) sekä suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 2). Saatekirjeet ja suostumuslomakkeet toimitettiin työn tilaajalle heinäkuun alussa vuonna 2022.

Tutkimuksen haastattelut toteutettiin suunnitellusti yhteistyössä työn tilaajan kanssa, heidän tiloissaan lauantaina 20.8.2022 klo 9.30 alkaen. Avopalveluyksikön henkilökunta oli laatinut tarkemman nimilistan ja aikataulun tutkimuksen osallistuvista haastateltavista. Haastattelujärjestyksessä oli huomioitu jokaisen haastateltavan toiveet ja yksilölliset elämänrytmit.

Ennen jokaisen haastattelun aloittamista varmistettiin, että haastateltava oli ymmärtänyt haastattelun tarkoituksen ja antanut suostumuksensa haastatteluun sekä sen nauhoittamiseen. Jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä kerrottiin, että hänellä on oikeus kieltäytyä haastattelusta, keskeyttää haastattelu tai kieltää antamansa haastattelun käyttämistä tutkimustarkoitukseen. Kaikille haastateltaville kerrottiin myös haastattelun nauhoittamisesta puhelimella ja muistiinpanojen laatimisesta sekä niiden merkityksestä. Jokaiselle kerrottiin myös, että ketään ei video kuvata, ainoastaan keskustelu tallennetaan älypuhelimella. Aivan lopuksi, ennen haastattelun aloittamista, käytiin vielä lävitse suostumuslomake ja lomakkeeseen pyydettiin haastateltavan allekirjoitus.

Jokainen asiakas haastateltiin yksitellen yksityisyyden turvaamiseksi. Jokaiseen haastatteluun varattiin aikaa noin 30 minuuttia, kuitenkin tarvittaessa joustuen, asiakkaan tarpeet ja ominaisuudet huomioiden. Haastatteluissa pidettiin tarvittaessa myös taukoja. Haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan luottamusta herättävä, arvostava ja mahdollisimman rento sekä välitön. Haastateltavia kohtaan osoitettiin kunnioitusta ja kiinnostusta.

Haastattelut etenivät ennalta laaditun teemahaastattelurungon (Liite 3) pohjalta, vastaajien ehdoilla ja tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä esittäen. Haastatteluissa korostettiin, että oikeita tai vääriä vastauksia ei ole olemassa, vaan halutaan kuulla haastateltavien omia henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita. Haastattelut sujuivat hyvin. Haastateltavat olivat avoimia ja kertoivat monipuolisesti omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Useilla haastateltavista oli myös omia lemmikkieläimiä, joiden kuvia ihasteltiin haastattelujen lomassa. Lisäksi joillakin haastateltavista oli puhelimissaan kuvia Hellämielen Tilan eläimistä, joita he mielellään esittelivät. Haastattelujen kesto vaihteli noin 15 minuutista suunniteltuun 30 minuuttiin. Haastattelut nauhoitettiin tallentaen ne omien älypuhelimien avulla. Haastatteluissa tehtiin myös muistiinpanoja siltä varalta, jos nauhoituksessa ilmenisi jotain ongelmia.

4.4 Tutustumiskäynti Hellämielen Tilaan

Hellämielen Tila on sosiaali-, luonto- ja matkailualan moniammattilaisen yritys. Tila sijaitsee Loimaan Mellilässä, kauniissa ja jo sijainniltaan rauhoittavassa maalaismaisemassa. Tilan

tarjoamat ja tuottamat palvelut ovat eläin- ja luontoavusteisia. Hellämielen Tilan tarjoamia eläin- ja luontoavusteisia palveluita voivat hyödyntää niin kunnat, yritykset, yhdistykset kuin yksityishenkilötkin, erilaisten ja yksilöllisten elämäntilanteiden sekä tarpeiden mukaan. Tilan tarjoamia palveluita ovat muun muassa neuropsykiatrinen valmennus, sosiaalinen kuntoutus, eläinavusteinen valmennus ja ammatillinen tukihenkilötoiminta. Lisäksi tarjolla on kasvisruokakursseja, perhepäiviä, viikonloppumajoitusta sekä virkistyskäyntejä erilaisille ryhmille tai vaikka toimintaa työhyvinvointipäiväksi. (Hellämielen Tila, 2022)

Hellämielen Tilan keskeisimpinä arvoina ovat kaikkien elollisten itseisarvo, yksilöllisyys ja yhteisöllisyys sekä ekologisuus. Arvot näkyvät tilan arjessa ja sen toimintatavoissa, materiaalivalinnoissa, esteettömyydessä sekä ravitsemukseen liittyvissä palveluissa. Tilan eläimet ovat valtaosin kodinvaihtajia, eläkepäiviensä viettäjiä tai uuden mahdollisuuden saaneita rescue- ja löytöeläimiä. Tilalla asustaa lampaita, vuohia, kanoja, kukkoja, sikoja, koiria, kissoja ja kaneja. Tilalla asuvilla eläimillä on nimet ja jokaisen eläimen tarina on tilan omistajalle tuttu. (Hellämielen Tila, 2022)

Tutustuimme Hellämielen Tilaan aurinkoisena ja raikkaana syyskuun aamuna.

Mielenterveyskuntoutujilla oli tuolloin tilalla vapaaehtoinen työtoimintapäivä. Työtoiminnan lisäksi tilalla järjestetään kuntoutujien yksilökäyntejä. Tutustuimme tilan toimintaan ja tilan eläimiin, tilan omistajan Anne Mäkelän ja eläinavusteisia menetelmiä pidempään hyödyntäneen ja haastatteluun osallistuneen mielenterveyskuntoutujan opastamina. Työtoimintapäivän alussa tilan työtoimet jaettiin mielenterveyskuntoutujien toiveiden, yksilöllisten tarpeiden ja voimavarojen sekä tilan silloisten tehtävien mukaisesti. Jokainen työtoimintaan osallistuva sai itse vaikuttaa päivänsä askareisiin. Työtoimintaan osallistumisen sijaan mielenterveyskuntoutuja sai halutessaan viettää vain aikaa eläinten parissa, esimerkiksi istuen lampaiden ympäröimänä (Kuva 1) laitumella olevilla tuoleilla tai makoilla lampolassa riippukeinussa, rapsutella vuohia aitauksessa tai vain katsella tilan elämää.

Kuva 1. Hellämielen Tilan lampaat (Lehtimäki, 2022)



Tilan tutustumiskierroksen aikana saimme kuulla erään mielenterveyskuntoutujan kokemuksista tilalla vietetyistä hetkistä ja niiden vaikutuksista sekä merkityksestä hänen elämäänsä. Lisäksi tilan omistaja kertoi tilan eläimistä, eläinten käyttäytymisestä ja eläinten tilalle päätymisestä, eläinten käyttömahdollisuuksista sekä kokemuksistaan eläinavusteisista menetelmistä. Tilalla vietetty aamupäivä oli hyvin antoisa ja mielenkiintoinen. Tutkimushaastattelujen lomassa saimme kuulla paljon tilan toiminnasta ja tilan eläimistä, nyt saimme itse nähdä ja kokea tuon kaiken.

4.5 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmillä pyritään saamaan tutkimusaineistosta vastaukset tutkimuskysymyksiin. Laadullisen tutkimusaineiston käsittely tapahtui laadullisin menetelmin. Aineistoa analysoidaan laadullista tutkimusta tehtäessä koko aineiston keruun ajan ja mahdollisimman pian aina haastattelun jälkeen. Aineiston nopea analysointi

kasvattaa tutkijan ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä tiedonkeruun aikana ja voi herättää uusia tutkimuksen kannalta oleellisia kysymyksiä. (Kananen, 2017, ss. 68–69, 95) Sisällön analyysiä voidaan käyttää muun muassa haastattelujen, kirjoitettujen tekstien tai nauhoitetun puheen aineiston analysoinnissa (Vuori, n.d.).

Haastatteluaineisto tallennettiin älypuhelimille ja muutettiin haastattelun jälkeen kirjalliseksi tekstiksi eli litteroitiin mahdollisimman sanatarkasti aineiston analysointia varten (Kananen, 2017, ss. 124, 134). Haastattelut kirjoitettiin sanatarkasti tiedostoiksi, joissa käytettiin Microsoft Word-ohjelmaa. Haastatteluaineistosta kertyi aukikirjoitettua tekstiä yli 30 sivua.

Laadullisen tutkimuksen aineistojen analyysimenetelmän valintaan vaikuttaa se, millaisia vastauksia tutkimuksella halutaan selvittää (Kananen, 2017, ss. 136–137). Opinnäytetyössä käytettiin laadullista sisällön analyysiä. Sisältöanalyysi on menetelmä, mitä voidaan käyttää kirjoitetun tekstin, haastattelun tai nauhoitetun puheen aineiston analysoimiseen.

Sisältöanalyysissä keskitytään siihen, mistä haastateltavat puhuvat. Sen tarkoituksena on saada tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta selkeä ja tiivis kuvaus. Laadullinen sisältöanalyysi perustuu koodaamiseen. (Vuori, n.d.)

Koodaaminen on laadullisen tutkimuksen aineistojen käsittelyn perusväline. Koodaaminen on sekä työväline että työvaihe. Koodaaminen tarkoittaa aineiston järjestämistä ja luokittelua. Aineistoa yksinkertaistamalla, kirjoitettu teksti saadaan paremmin hallittavaan muotoon. Koodaus voidaan tehdä aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Tutkimuksen ongelmat tai keskeiset tutkimuskysymykset ohjaavat koodausta. Koodaamiseen vaikuttaa myös tutkijan oma näkökulma sekä tutkijan tekemät valinnat. (Juhila, n.d.) Opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä, eli induktiivista työskentelytapaa haastatteluaineiston luokitteluun ja järjestämiseen.

Aineisto on ensin muutettava analysoitavaan muotoon ja vasta sen jälkeen voidaan edetä varsinaiseen aineiston analyysi vaiheeseen. Kun tutkittu aineisto on saatu tutkittavaan muotoon, aloitetaan aineiston analysointi ja luokittelu. Jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia ja perusteltuja, varsinaisessa analyysissä on kuvattava, miten analysointia on tehty. Aineistosta on löydettävä tutkimuksen kannalta keskeiset asiat. Aineistoa jäsennellään ja pohditaan. Tutkimusaineistosta etsitään yhdistäviä tekijöitä ja

kokonaisuuksia. Analyysiprosessissa toistuvasti vuorotellen ajatellaan, tulkitaan ja kirjoitetaan. (Günther, Hasanen & Juhila, n.d.)

Tutkimusaineistoon tutustuttiin huolella. Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla kirjalliseen muotoon muutettua tutkimusaineistoa sekä alleviivaamalla tutkimusaineistosta esiin nousevia tutkimuksen kannalta oleellisia aihealueita. Tutkimusaineistosta etsittiin yhdistäviä ydinasioita sekä tutkimuksen kannalta keskeisiä asioita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin.

Aihealueet ryhmiteltiin eri teemojen mukaisesti. Tutkimusaineistosta löydettyt eri aihealueet alleviivattiin eri väreillä, jotta aiheet erottuivat toisistaan aineiston jäsentelyvaiheessa. Tämän jälkeen toisiaan vastaavat samanväriset alleviivatut asiat pelkistettiin eli kirjoitettiin uudelleen tiivistettyyn muotoon.

Pelkistämisen jälkeen aloitettiin aineistojen yhdistely. Aineistot jäsenneltiin ja luokiteltiin eli yhdisteltiin aihealueiden mukaisesti eri osa-alueisiin, omiin alakategorioihin. Tutkimusaineistosta muodostui yhteensä yhdeksän alakategoriaa. Tutkimusaineistoa edelleen tarkastelemalla, yhdistelemällä ja jäsentelemällä, yhdeksästä alakategoriasta muodostettiin kolme yläkategoriaa.

5 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mielenterveyskuntoutujat itse henkilökohtaisesti kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän hyvinvointiaan ja kuntoutumistaan. Menetelmäksi valitun teemahaastattelun avulla saatiin vastauksia opinnäytetyön keskeisiin tutkimuskysymyksiin eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista. Tutkimuksen tulokset analysointiin ja luokiteltiin aluksi yhdeksään alakategoriaan (Kuva 2) ja lopulta kolmeen yläkategoriaan (Kuva 4).

5.1 Tutkimustulosten alakategoriat

Tutkimusaineistosta muodostetut alakategoriat olivat: Hellämielen Tilan vaikutukset, eläinavusteisen toiminnan vaikutukset, eläinten vaikutukset, vaikutukset elämänlaatuun, vaikutukset mielialaan, vaikutukset tunteisiin ja tunteiden hallintaan, vaikutukset sosiaalisuuteen, vaikutukset psyykkiseen toimintakykyyn ja vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn (Kuva 2).

Kuva 2. Tutkimusaineiston alakategoriat.



5.1.1 Hellämielen Tilan vaikutukset

Tutkimukseen osallistuneet mielenterveyskuntoutujat kokivat Hellämielen Tilan vaikutukset hyvin positiivisina. Hellämielen Tila ja sen omistajayrittäjä Anne, koettiin erittäin mukavana ihmisenä ja kuntoutujille hyvin tärkeänä ja merkityksellisenä ohjaajana. Kuntoutujat olivat kiitollisia siitä, että heillä on ollut mahdollisuus päästä Hellämielen Tilalle ja, että he ovat saaneet viettää aikaa tilalla ja tilan eläinten parissa. Kuntoutujat kokivat tilalla olemisen terapeuttisena. Kaikilla haastatelluilla mielenterveyskuntoutujilla oli hyviä kokemuksia tilan eläimistä ja tilalla vietetyistä hetkistä. Pelkkä tilan olemassaolo antoi kuntoutujille

elämänhalua ja merkitystä. Mielenterveyskuntoutujat kertoivat, että Ilman Hellämielen Tilaa, he eivät tiedä missä he olisivat. Kuntoutujat kokivat saneensa tilalla paljon apua ja tukea. Hellämielen Tilan ilmapiiri sai kuntoutujat hyvälle mielelle ja toi kuntoutujien elämään piristystä ja sosiaalisuutta.

Hellämielen Tilalla on niin koulutetut ne eläimet, että niiden kanssa voi mennä. Ja kyllähän nyt siinäkin on sillä vetäjällä suuri vaikutus siinä, et Anne on ihan super kiva.

Eläimet on ainoa asia viä, mikä tässä maailmassa jaksaa piristää.

Jos ei olisi Hellämielen Tilaa, en olisi näin pirteä ja sosiaalinen, se on antanut paljon.

Mielenterveyskuntoutujat olivat tilalla ja tekemisissä tilan eläinten kanssa oman jaksamisensa mukaisesti. Osa kuntoutujista kertoi käyvänsä tilalla 1–2 kertaa viikossa, osa harvemmin. Joillakin haastateltavista käyntikertoja tilalla saattoi olla jopa 4 kertaa viikossa. Usea kuntoutujista haluisi käydä tilalla, vaikka joka arkipäivä, osalle riittäisi kerran tai kaksi viikossa. Muutama kuntoutuja haluaisi muuttaa tilalle asumaan vakituisesti.

No, haluaisin olla siellä niin usein, kun sitä vaan sattuu olemaan.

Haluaisin käydä tosi usein, vaikka jokaisena arkipäivänä, koska se tekisi mulle niin hyvää.

Mää voisin jäädä sinne asumaan.

5.1.2 Eläinavusteisen toiminnan ja eläinten vaikutukset

Eläinavusteinen toiminta oli kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien mielestä hyvin mieluista. Mieluisimpana toimintana koettiin eläinten kanssa oleminen. Myös eläinten silittäminen ja rapsuttaminen sekä eläinten käyttäytymisen seuraaminen koettiin tärkeänä. Eläinten hyväksi tekemisellä oli myös suuri

vaikutus kuntoutujiin ja se koettiin mieluisana. Osa kuntoutujista piti eläinten ruokkimisesta ja eläinten asuin- ja oleskelutilojen siivoamisesta. Osalla mieluisinta oli rakentaa eläimille suojia ja aitauksia. Eläinavusteinen toiminta sai kuntoutujille aikaan hyvän mielen ja kuntoutujat kokivat itsensä tärkeäksi. Toiminta rohkaisi, sai kuntoutujat rentoutumaan ja helpotti kuntoutujien keskittymisongelmia.

Mieluisinta on istua laitumella lampaiden kanssa ja rapsutella niitä.

Työtoiminnassa hoidetaan eläimiä, annetaan heinää ja vettä. Tosi mieluista huolehtiminen.

Siis mitä mä oon Hellämielen Tilalla ollu, niin mä oon aina ollu eläinten keskellä.

Se on vaan se, että pääsee tekemään käsillään ja eläinten parissa, siitä tulee hyvä mieli.

Hellämielen Tilan eläimet vaikuttivat kuntoutujiin yksilöllisesti, mutta tutkimuksessa ilmeni, että kaikilla eläimillä oli kuntoutujiin vahva ja positiivinen vaikutus. Se, mikä eläin vaikutti kuntoutujiin vahvimmin, vaihteli. Tutkimuksen mukaan vahvimmin mielenterveyskuntoutujiin vaikuttanut eläin oli kissa. Myös lampaalla ja koiralla koettiin olevan vahva vaikutus kuntoutujiin. Joku haastateltavista koki vuohen vaikuttavimpana eläimenä.

Moni kuntoutuja koki kissan viisaana eläimenä ja kissan kehräyksen rentouttavana. Lampaat koettiin rauhallisia, läsnä olevina ja rakastavina. Lampaiden vierellä kuntoutujille tuli lämmin ja turvallinen olo (Kuva 3). Koirat ja lampaat koettiin sosiaalisia otuksia.

Kuva 3. Hellämielen Tilan lampaiden seurassa (Lehtimäki, 2022)



Kaikki mielenterveyskuntoutujat kokivat eläinten vaikuttavan heihin vahvasti, koska eläimet ovat aitoja. Eläimet antoivat kuntoutujien elämälle merkitystä, auttoivat jaksamaan ja nauttimaan elämästä. Eläimet koettiin turvallisina, rentouttavina, läsnä olevina, aitoina ja sosiaalisina. Eläimet motivoivat ja toivat sisältöä kuntoutujien elämään.

Lampaat, se justinsa, et mulle tulee niiden vierellä semmonen lämmin ja turvallinen olo.

Monta eläintä vaikuttaa vahvasti, mut sehän johtuu siitä, et ne on niin aitoja.

5.1.3 Vaikutukset elämänlaatuun ja mielialaan

Tutkimusaineistosta suurimpana asiana esiin nousi mielenterveyskuntoutujien elämänlaatu. Mielenterveyskuntoutujat kokivat eläinavusteisten menetelmien vaikuttavan positiivisesti ja nostavasti heidän elämänlaatuunsa. Eläimet saivat kuntoutujat nauttimaan elämästä ja ne vaikuttivat myös kuntoutujien nukkumiseen sekä unen laatuun parantavasti. Eläinavusteisista menetelmistä kuntoutujat saivat elämälleen merkitystä ja sisältöä.

Eläimet on yksi suurimpia asioita, mitkä saa mut tuntemaan elämän merkitykselliseksi.

Se on ihan mukavaa hommaa, niin kyllähän se nytten elämänlaatua parantaa.

Eläinavusteiset menetelmät vaikuttivat kuntoutujien mielialaan kohottavasti. Haastateltavat kokivat, että eläinten parissa voi olla juuri sellainen kuin itse on, sillä eläimet eivät valehtele, tuomitse tai arvostele. Eläinten seura koettiin piristävänä, lohduttavana ja rauhoittavana. Eläimet antavat hyvää fiilistä. Kuntoutujat kokivat, että eläin on rehellinen ja eläimestä näkee sen, mitä eläin ajattelee. Eläinten koettiin vaistoavan herkästi ihmisen mielialaa ja paha oloa. Eläinten koettiin parantavan mielialaa ja antavan läheisyyttä. Eläimet ovat käyttäytymiseltään vastavuoroisia. Kuntoutujat kokivat saavansa eläimiltä hyväksyntää ja ne edesauttoivat luottamuksen syntymisessä. Eläinten parissa oleminen koettiin positiivisena, hyvää fiilistä tuovana ja kaiken kaikkiaan todella hyvänä.

Eläinten seurassa saa olla sellainen, kun itse on ja ne ei niin, ku tuomitse tai sillee arvostele sua.

Kyl ne mieleen vaikuttaa, niillähän on vähän virkistävä vaikutus, jotenki tulee niinku jotain muuta, kuin sitä omaan napaan tuijottamista.

Ne niinku jotenki sillai maadottaa, tai saa niinku takas todellisuuteen, jos on sellasta, et murehtii jotain turhia.

5.1.4 Vaikutukset tunteisiin ja tunteiden hallintaan

Eläinavusteisilla menetelmillä koettiin olevan suuri vaikutus mielenterveyskuntoutujien tunteisiin ja tunteiden hallintaa. Eläinten parissa kuntoutujat kokivat turvallisuuden tunnetta ja tunnetilaltaan he rentoutuivat sekä rauhoittuivat. Kuntoutujat kokivat eläinten läsnäolon herättävän myönteisiä tunteita, tuovan hyvän ja rakastavan olon sekä vähentävän tunteiden ailahtelua. Eläinten koettiin vähentävän kuntoutujien kiihtyneisyyttä, itkuisuutta ja itsetuhoisuutta. Myös paha olo ja ahdistava tunne vähenivät, jolloin tarvittaessa otettavan ahdistuslääkkeen käyttö toisinaan väheni.

Et tommonen eläinten parissa oleminenkin viä sen pahan olon, ettei tarvi aina tarttua siihen pilleriin.

Mun mielestä eläimet auttaa masennukseen, ahdistukseen ja alakuloisuuteenki ja ne voi tulla lohduttamaan.

Eläinten vaikutukset koettiin hyvänä ja vahvana, vaikutuksia koettiin enemmän mielessä, kuin kehossa. Kuntoutujat kokivat eläinten parissa olemisen ja eläinten koskettamisen helpottavan ahdistuneisuutta ja masennusta sekä lievittävän stressiä. Varautuneisuuden ja alakuloisuuden koettiin myös vähentyvän.

No mulla on ainakin rauhallisempi olo, et vähemmän tulee sellaista tunteiden ailahtelua, et jos mä keskityn eläimiin tai niiden kanssa oloon, saan hallittua tunteita helpommin.

5.1.5 Vaikutukset sosiaalisuuteen

Eläinavusteisten menetelmien koettiin vaikuttavan kuntoutujien sosiaalisuuteen ja sosiaaliin taitoihin parantavasti. Eläimen läsnäolon koettiin lisäävän keskusteluhalua, helpottavan vieraiden ihmisten lähestymistä ja tukevan sekä helpottavan vuorovaikutusta. Vuoropuhelu oli vastavuoroista, ilman paineita. Keskustelu helpottui ja keskusteluaiheita oli helpompi keksiä. Haastateltavat kokivat eläinten vaikuttavan kykyynsä puhua vilpittömästi, rennosti ja aidosti sekä avoimin mielin. Eläinten läsnäolon koettiin myös lisäävän rohkeutta aloittaa keskustelua ja puhua omista asioista. Haastatteluista ilmeni, että eläinavusteisista menetelmistä oli apua sosiaalisten tilanteiden pelkoon, kyseiseen hetkeen tarttumiseen ja murheista todellisuuteen palaamisessa. Kuntoutujat kokivat menetelmien antavan vapautuneisuutta ja tukevan itseilmaisua. Kuntoutujat saivat muuta ajateltavaa ja yksinäisyys, keskittymisongelmat ja aloitekyvyttömyys vähenivät.

Mun mielestä, jos eläin on läsnä esimerkiksi semmosessa jossain keskustelutilanteessa, niin on helpompaa puhua omista asioista. Jos vaikka ahdistaa, niin eläimen läsnäolo, varsinkin, jos saa koskettaa, se rauhoittaa ja vähentää sitä ahdistusta.

Eläinten kanssa koen olevani enemmän oma itseni, pystyn paremmin puhumaan vilpittömästi ja omana itsenäni. Rentouttaa, helpompi puhua aidosti. Eläimen läsnäolo helpottaa vuorovaikutusta.

Kirjoitin runoja ja luin niitä lampaille. Odotin, että pääsen lukemaan runoja ääneen lampaille.

5.1.6 Vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn

Haastatellut mielenterveyskuntoutujat kokivat psyykkisen toimintakykynsä parantuneen ja lisääntyneen. Tilalla vietetty aika vähensi kuntoutujien yksinäisyyttä ja piti ”pään selvänä”. Kuntoutujat kokivat itsensä tärkeäksi. He pystyivät olemaan eläinten parissa enemmän omana itsenään. Eläinavusteiset menetelmät auttoivat kuntoutujia jaksamaan. Kuntoutujat saivat konkreettisia selviytymiskeinoja elämäänsä sekä keinoja ongelmien hallintaan ja ratkaisemiseen. Eläinten kanssa työskentely rohkaisi kuntoutujia, antoi toivoa kuntoutumisesta ja kannusti kuntoutujia työelämäänsä eläinten pariin.

No, se on ehkä just sitä, että saa konkreettisesti niit semmosii selviytymiskeinoja siinä samalla. Et mun mielestä eläimiltä voi oppia niin, ku semmosia asioita miten selvitä.

Niin tota, mulla oli semmonen olo että, niin ku että, ei musta oo mihinkään, en mä tuu koskaan tekemään mitään töitä, en mitään niinku. Niin tota, tolla tilalla olemisella on tullu jotenki vaan semmonen olo, et kyl mää tästä niinku kuntoudun ja tuun tekeen sitä mitä just niinku haluan ihan hirveesti.

Tutkimusaineisto osoitti, että eläinten kanssa oleminen ja eläinten kanssa työskentely sekä tilalla liikkuminen, lisäsivät ja paransivat kuntoutujien fyysistä toimintakykyä ja kuntoa. Eläimet tsemppasivat ja motivoivat kuntoutujia lähtemään liikkeelle, pois kotoaan, eläinten ja ihmisten pariin. Ulkoilemalla ja liikkumalla kuntoutujat jaksivat paremmin. Eläimen perustarpeista huolehtiminen muun muassa eläinten ruokkiminen, eläinaitauksien ja -suojien puhdistaminen ja rakentaminen pitivät yllä ja lisäsivät kuntoutujien fyysistä kuntoa ja

toimintakykyä. Eläimet vaikuttivat myös kuntoutujien kehoon sykettä laskevasti sekä vähentäen stressin aiheuttamia vatsavaivoja.

Työtoiminta tilalla fyysisempää työtä, oon ollut fyysisesti ja psyykkisesti huonossa kunnossa. Työ ja liikkuminen tilalla parantaa fyysistä kuntoa, jaksaa paremmin.

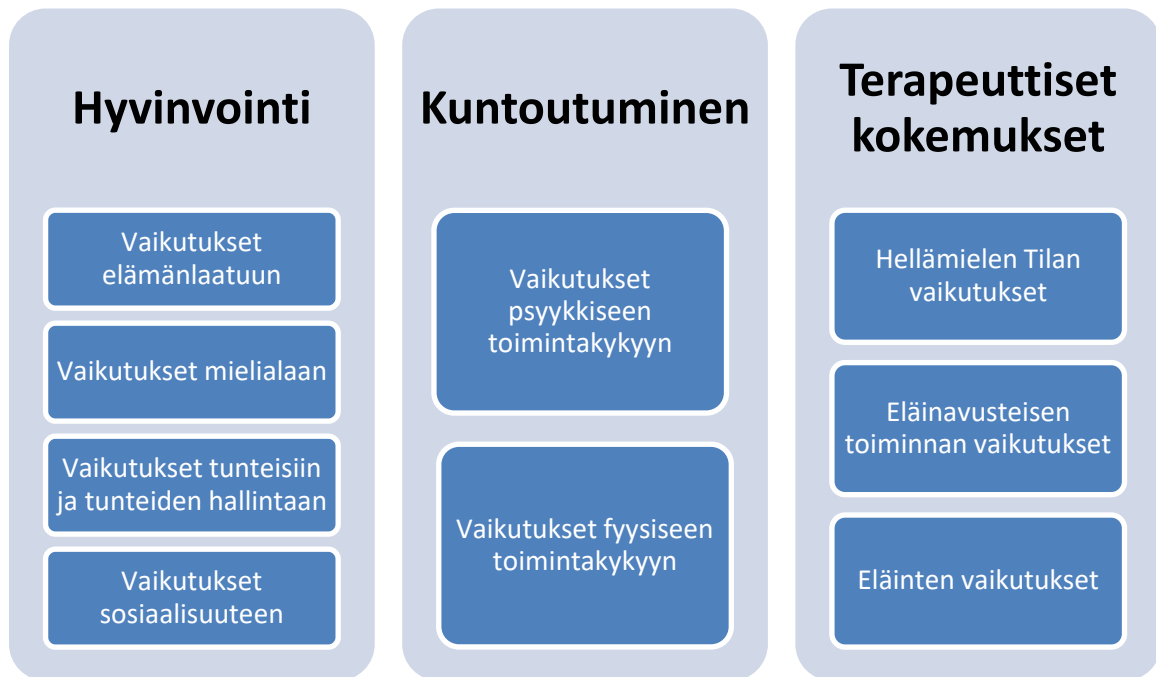
Kehoon vaikuttaa sil taval just se, et syke laskee.

No, onhan siinä nyt tietysti että, jo pelkästään se ero, että mä en ole kotona neljän seinän sisällä 24/7, niin se jo tekee tosi paljon.

5.2 Tutkimustulosten yläkategoriat

Tutkimusaineistoa edelleen tarkastelemalla, yhdistelemällä ja jäsentelemällä muodostettiin yhdeksästä alakategoriasta lopulta kolme yläkategoriaa. Kaikkien kategorioiden aiheet liittyvät hyvin läheisesti toisiinsa ja kaikkien kategorioiden vaikutukset ovat myös hyvin moninaisia ja laajoja, joten kategorioiden ryhmittely oli hyvin haastavaa. Yläkategoriat muodostuivat lopulta yhdistelemällä alakategorioiden aiheet sisällöllisesti toisiinsa sopiviin kokonaisuuksiin. Alakategorioista muodostuneet kolme yläkategoriaa olivat: Hyvinvointi, kuntoutuminen ja terapeuttiset kokemukset (Kuva 4).

Kuva 4. Yläkategorioiden muodostuminen



Hyvinvointi pitää sisällään eläinten ja eläinavusteisten menetelmien vaikutukset mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun, mielialaa, tunteisiin ja tunteiden hallintaan sekä sosiaalisuuteen. Hyvinvointi on hyvin laaja käsite ja tutkimuksessa ilmeni, että eläimillä ja eläinavusteisilla menetelmillä oli kokonaisvaltainen positiivinen vaikutus mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin.

Kuntoutuminen käsittää eläinten ja eläinavusteisten menetelmien vaikutukset mielenterveyskuntoutujien psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn. Vastausten perusteella ilmeni, että mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltainen kuntoutuminen sekä psyykkinen- ja fyysinen toimintakyky oli parantunut ja lisääntynyt eläinavusteisen toiminnan aloittamisen jälkeen.

Terapeuttiset kokemukset sisältävät Hellämielen Tilan, eläinavusteisen toiminnan sekä eläinten tuomat vaikutukset. Tutkimuksessa ilmeni, että kaikki tutkimukseen osallistuneet mielenterveyskuntoutajat kokivat eläinten, eläinavusteisten menetelmien ja Hellämielen Tilan vaikutukset hyvin positiivisina, merkityksellisinä ja terapeuttisina.

Tutkimusaineistosta muodostetut kolme yläkategoriaa pitävät tiedollisesti sisällään kaikki tutkimusaineiston tulokset ja antavat vastaukset kaikkiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tämän vuoksi tutkimustulosten analysointi on päätetty aineistosta muodostettuihin kolmeen yläkategoriaan.

6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opetus- ja kulttuuriministeriön Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tehtävänä on muun muassa edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ennaltaehkäistä väärinkäytöksiä. Neuvottelukunta on laatinut tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä siitä, miten mahdollisia loukkausepäilyjä tulee käsitellä. Laaditun ohjeen ensisijaisena tarkoituksena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen. Jotta tieteellinen tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tai sen tulokset uskottavia, tutkimus pitää olla suoritettu hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla. (TENK, 2021)

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tarkkuus tulee huomioida tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, kuin tulosten arvioinnissakin. Tutkimuksessa huomioidaan tutkimus-, arviointi- ja tiedonhankintamenetelmien kriteerit ja eettisyys. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa noudatetaan avointa ja vastuullista viestintää. Tutkijat huomioivat, kunnioittavat ja arvostavat muita tutkijoita. Tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Hankitaan tarvittavat tutkimusluvut ja tehdään tarvittaessa eettinen arviointi. Lisäksi sovitaan tutkimukseen osallistuvien vastuista ja velvollisuuksista sekä huomioidaan tietosuojasiat. (TENK, 2021)

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu myös tutkittavan yksityisyyden tarkka suojaaminen. Tutkittavan tai muiden mainituksi tulleiden henkilöllisyys voi paljastua muistakin tiedoista, kuin nimen julkaisemisesta. Useampien tutkimuksessa mainittujen tietojen yhdistäminen voi vaarantaa yksityisyyden suojaa, kuten tutkittavan ikä, sukupuoli, paikkakunta ja ammatti. Laadullisessa tutkimuksessa anonymiteetin turvaaminen vaatii huolellista harkintaa, jos käytetään aineistolainauksia. (Kuula-Luumi, 2018)

Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen on varmistettu noudattamalla opinnäytetyössä hyvän tieteellisen käytännön mallia, sen kaikilta osin. Hyvään tieteelliseen käytäntöön on tutustuttu ja lisäksi opinnäytetyön kaikissa vaiheissa ja sen kaikissa osaluotteissa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja ja käytäntöjä.

Ennen tutkimusta allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus ja tutkimuslupa, jonka liitteenä oli laadittu opinnäytetyösuunnitelma. Haastateltaville mielenterveyskuntoutujille toimitettiin hyvissä ajoin ennen haastatteluja saatekirje (Liite 1), jossa annettiin tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Jokainen haastateltava sai myös tutustua ennakkoon suostumuslomakkeeseen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 2) ja jokainen haastateltava allekirjoitti suostumuslomakkeen ennen haastattelun aloittamista. Lisäksi suullisesti korostettiin suostumuslomakkeesta tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä luottamuksellisuutta.

Haastatteluissa huolehdittiin tarkasti jokaisen haastateltavan yksityisyyden suojasta. Jokaista haastateltavaa kohdeltiin yhdenvertaisesti ja jokaisen haastateltavan ajatuksia ja kokemuksia pidettiin yhtä rehellisinä ja merkityksellisinä. Haastateltavia ei ohjattu eikä haastateltavien vastauksiin vaikutettu tai niitä muutettu. Tutkimuksessa ei julkaista haastateltavien nimiä, sukupuolta, ikää tai paikkakuntaan, joten haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyyttä ei pysty tunnistamaan. Myöskään opinnäytetyön tilaajan nimeä ei julkaista yksityisyyden turvaamiseksi. Lisäksi tutkimuksen tekijöitä koskee vaitiolovelvollisuus. Haastatteleamalla saatu aineisto säilytetään huolellisesti ja hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittareina käytetään reliabiliteettia ja validiteettia. Tutkimustulosten pysyvyyttä kuvaa reliabiliteetti. Validiteetti taas kuvaa oikeiden asioiden tutkimista. (Kananen, 2017, ss. 17–18, 81)

Opinnäytetyön luotettavuus ilmenee työn teoriapohjan monipuolisuutena. Opinnäytetyössä käytetyt tietolähteet ovat luotettavista tietolähteistä hankittuja ja ajantasaisia. Tietolähteisiin on tutustuttu ennakkoon ja huolella. Tutkimuksen luotettavuutta osoittaa se, että saadut tutkimustulokset vastaavat jo aiemmissa tutkimuksissa saatuja tutkimustuloksia ja aiheesta aiemmin olemassa olevaa teorialtietoa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että aineiston hankintamuodoksi valittiin teemahaastattelu. Tutkimukseen osallistuneet saivat hyvissä ajoin ennakoon tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta, jolloin heillä oli mahdollisuus pohtia aihetta jo ennen varsinaisia haastatteluja. Haastattelemalla pystyttiin valitsemaan kysymysten esittämisjärjestyksen sekä tarvittaessa tarkentamaan ja selventämään kysymyksiä. Siten pystyttiin varmistamaan, että haastateltavat ymmärsivät kysymykset oikein ja vastaukset olivat todellisia ja rehellisiä. Tutkimukseen osallistuneiden omakohtainen kokemustieto tutkittavasta aiheesta vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että saatu tutkimusaineisto tallennettiin huolellisesti ja sanatarkasti kirjalliseen muotoon, siitä mitään muuttamatta tai korjaamatta. Saatu tutkimusaineisto oli kattava, jolloin tutkimustuloksia voidaan pitää luotettavana.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista, erityisesti mielenterveyskuntoutujien itsensä kokemana. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja teemahaastattelun avulla saatiin luotettavaa sekä monipuolista tutkimusaineistoa. Toteutetun tutkimuksen avulla voidaan lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista. Tutkimuksessa ei tullut ilmi uutta tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista. Tutkimus kohdentui hankkimaan tietoa eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista mielenterveyskuntoutujiin, heidän itsensä kokemana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten mielenterveyskuntoutajat itse kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän hyvinvointiaan ja kuntoutumistaan. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui. Tutkimuksen avulla saatiin monipuolista ja laajaa tietoa mielenterveyskuntoutujien omista, henkilökohtaisista kokemuksista sekä tietoa eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin ja kuntoutumiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: millaisina mielenterveyskuntoutujat kokevat eläinavusteiset menetelmät, miten eläinavusteiset menetelmät auttavat ja tukevat kuntoutumisessa sekä millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Kaikki opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat käsitteeltään melko laajoja ja moninaisia. Sen lisäksi kaikki tutkimuskysymykset liittyvät hyvin läheisesti toisiinsa. Se millaisina mielenterveyskuntoutujat kokevat eläinavusteiset menetelmät, antaa vastauksen myös kysymykseen millaisia vaikutuksia eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutujiin ja heidän hyvinvointiinsa. Se miten eläinavusteiset menetelmät auttavat ja tukevat kuntoutumisessa, vaikuttaa myös hyvin vahvasti mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Saatu tutkimusaineisto antaa kuitenkin vastauksen kaikkiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksessa ilmeni, että mielenterveyskuntoutujat kokivat eläimillä ja eläinavusteisilla menetelmillä olevan hyvin kokonaisvaltainen positiivinen vaikutus heidän hyvinvointiinsa ja kuntoutumiseensa. Mielenterveyskuntoutujien elämän- ja unenlaatu kohosivat. Fyysinen- ja psyykinen toimintakyky sekä kunto paranivat. Kuntoutujien elämässä oli enemmän merkitystä ja he pystyivät nauttimaan elämästään monipuolisemmin ja enemmän. Tutkimusta tukee se, että myös aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että eläinavusteiset menetelmät vaikuttavat pääasiassa positiivisesti ja suotuisasti, muun muassa ihmisen sisäisen motivaation syntyyn ja ylläpitoon (Markkula, 2020, ss. 44–63). Samoin on todettu, että eläinavusteisen terapian avulla ihmiset voivat saavuttaa onnellisemman, rauhallisemman ja terveellisemmän elämän sekä parantuneen elämänlaadun (Dincer ym., 2020).

Tutkimus osoittaa mielenterveyskuntoutujien mielialan, itsetunnon sekä itseluottamuksen kohonneen. Kuntoutujat olivat toiveikkaita, iloisia ja pirteitä. Kuntoutujilla oli avoin ja rauhallinen mieli ja lisäksi he kokivat itsensä tärkeiksi. Tunteiden hallinta oli helpottunut ja tarvittaessa otettavan mielialalääkityksen tarve vähentynyt. Ahdistuneisuus, masentuneisuus ja stressi olivat vähentyneet. Samoin kuin kuntoutujien alakuloisuus, kiihtyneisyys, itkuisuus sekä itsetuhoisuus. Lisäksi eläinavusteisuuden on todettu myös vähentävän kipua, laskevan verenpainetta ja epänormaalia sydämen sykettä. Eläinten on todettu rentouttavan ja vähentävän ahdistuneisuutta sekä masennusoireita (Setälä, 2019, ss. 26–28; Ameade ym., 2021).

Tutkimuksessa tuli ilmi, että mielenterveyskuntoutujat eivät kokeneet niin paljon yksinäisyyttä, he saivat läheisyyttä ja lohdutusta sekä hyväksyntää. Kuntoutujista oli tullut rohkeampia ja vapautuneempia. Luottamus ja turvallisuuden tunne olivat parantuneet. Eläimet saivat kuntoutujat rauhoittumaan ja rentoutumaan. Mielenterveyskuntoutujien sosiaaliset taidot olivat parantuneet ja vuorovaikutus helpottunut. Ihmisiä oli helpompi kohdata ja asioista oli helpompi keskustella. Vastavuoroinen keskustelu oli aidompaa ja avoimempaa. Myös aiemmissa tutkimuksissa on huomattu, että eläin koetaan tuomitsemattomana ja aitona, jolloin mahdollisuus luottamuksen ja vuorovaikutuksen syntyyn helpottuu. Eläimen läsnäolon on todettu lisäävän ja helpottavan sosiaalista kanssakäymistä. (Kashden ym., 2021). Lisäksi vuorovaikutus eläimen kanssa auttaa itseilmaisussa, omien tunteiden ymmärtämisessä ja käsittelyssä (Lepola, 2020, ss. 30–32).

8 Pohdinta

Meille itselle eläimet ja luonto ovat hyvin tärkeitä. Luonnossa liikkuminen ja eläimet ovat tuoneet aina vastapainoa arjen kiireisiin sekä rauhoittaneet mieltä ja kehoa. Meitä yhdisti myös kiinnostus opinnäytetyömme aiheeseen. Meissä heräsi uudenlaista uteliaisuutta ja koimme tärkeäksi sekä hyvin mielenkiintoiseksi tutkia eläinavusteisten menetelmien hyödyntämisen vaikutuksia osana mielenterveyskuntoutujan kokonaisvaltaista hoitotyötä. Onnistuneiden haastatteluiden ja kattavan haastattelumateriaalin lisäksi, koimme hyvin antoisana vierailun Hellämielen Tilalla. Tilalla saimme itse nähdä työtoimintaa ja tutustua tilan eläimiin sekä havainnoida mielenterveyskuntoutujia ja ohjaajaa toiminnassa. Tilalla saimme myös kuulla tilan ohjaajan omia kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta. Meille erityisen tärkeää oli tilan ohjaajalta saamamme tuki ja kannustus tekemällemme tutkimukselle ja sen tärkeydelle.

Yhteinen kiinnostus aiheeseen ja samanlainen ajattelumaailma helpottivat opinnäytetyömme tekemistä. Olimme molemmat sitoutuneita työn tekemiseen ja opinnäytetyömme eteni johdonmukaisesti, vähitellen, teorian tiedon hankinnasta, tutkimuksen toteutukseen ja tutkimustulosten analysointiin. Haasteita meille aiheutti covid-19-pandemia ja siihen liittyvät rajoitukset. Jouduimme aikatauluttamaan ja siirtämään tutkimuksen toteutusta useita viikkoja eteenpäin palveluyhteisössä vallinneen covid-19-

pandemian vuoksi. Myös meidän omat työmme ja työaikamme aiheuttivat haasteita aikatauluihin. Opinnäytetyön edetessä haasteelliseksi muodostui myös aineistoin analysointi. Saimme kuitenkin vähitellen ryhmiteltyä ja luokiteltua tutkimusaineiston tutkimuksen kannalta mieluisiin ja järkeviin kategorioihin.

Opinnäytetyö on mielestämme myös hyvin ajankohtainen, koska ihmisten hyvinvointi ja mielenterveys on ollut yhä enemmän koetuksella viimevuosien aikana. Uskomme, että covid-19-pandemia ja sen aiheuttamat vaikutukset sekä Venäjän ja Ukrainan välinen sota ovat jo kuormittaneet ja kuormittavat edelleen ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Nämä kuormitustekijät ja niiden mukanaan tuomat moninaiset vaikutukset voivat altistaa ihmisiä mielenterveydellisille ongelmille.

Saamamme tutkimustulokset vahvistivat jo olemassa olevaa käsitystämme eläinten ja eläinavusteisten menetelmien myönteisistä vaikutuksista. Lisäksi saatujen tutkimustulosten avulla voimme osoittaa, kuinka merkityksellinen ja monimuotoinen positiivinen vaikutus eläimillä ja eläinavusteisilla menetelmillä on mielenterveyskuntoutujien elämään ja kuntoutumiseen, sen kaikilla osa-alueilla. Valitettavaa on kuitenkin se, kuinka vähän eläimiä ja eläinavusteisia menetelmiä edelleen käytetään mielenterveyshoitotyössä, niiden mukanaan tuomista hyödyistä huolimatta. Aihe on hyvin tärkeä, mutta vaatii edelleen lisää tutkittua tietoa, jotta eläinavusteisten menetelmien tietämys ja käyttömahdollisuudet sekä vaikutukset leviäisivät laajemmin mielenterveyshoitotyöhön. Erityisesti tarvittaisiin lisää tutkittua tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksien lisäämisestä ja laajentamisesta jokapäiväiseen mielenterveyshoitotyöhön.

Lähteet

- Ameade, E., Amoah, L., Ofori, B. (2021). *Green Care as Alternative Therapy: The Situation in Ghana*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021.
<https://doi.org/10.1155/2021/8812379>
- Dincer, B., Bahcecik, N., Sollami, A. (2022). *Effect of animal assistant therapy on quality of life in older adults: A meta-analysis*. <https://doi-org.ezproxy.hamk.fi/10.1016/j.gerinurse.2021.11.005>
- Green Care Finland ry. (n.d.). *Green Care*. Haettu 17.5.2022 osoitteesta
<https://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Günther, K., Hasanen, K., & Juhila, K. (n.d.). Johdanto: Analyysi ja tulkinta. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 20.5.2022 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E & Suomela-Markkanen, T. (2018). *Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa*.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>
- Hellämielen Tila. (2022). Haettu 20.5.2022 osoitteesta <https://hellamielentila.fi/>
- Ikäheimo, K. (2013). *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki. Solution Models House
- Juhila, K. (n.d.). Koodaaminen. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 18.5.2022 osoitteesta
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Kahilaniemi, E. (2016). *Eläinavusteinen interventio*. Tampere. Viestipaino
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kashden, J., Lincoln, C., Finn-Stevenson, M. (2021). *Curriculum-Based Animal-Assisted Therapy in an Acute Outpatient Mental Health Setting*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 51, 77–83. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10879-020-09470-8>
- Kestilä, L. & Karvonen, S. (2019). *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Kuula-Luumi, A. (2018). Turvaa tutkittavan anonymiteetti! Haettu 16.5.2022 osoitteesta
<https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>
- Lehtimäki, A. (2022). Hellämielen Tilan lampaat [kuva].

- Lepola, M. (2020). *Eläinavusteisen sosiaalityön vaikutukset lastensuojelun asiakkaiden voimaantumiseen*. Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Lääketieteen sanasto. (2021). *Mielenterveyskuntoutuja*. Duodecim Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 4.5.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04244>
- Lönnqvist, J. (2021). Psykiatria: Psykiatria ja mielenterveys. *Duodecim Oppiportti*. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 5.5.2022 osoitteesta <https://www.oppoportti.fi/op/opk04497>
- Markkula, E. (2020). *Eläinavusteinen työskentely motivaation vaikuttajana päihdekuntoutuksessa* [pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto]. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23536/urn_nbn_fi_uef20201393.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mielenterveystalo. (n.d). *Tietoa mielenterveyskuntoutuksesta*. Haettu 4.5.2022 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyskuntoutus>
- Mieli. (n.d). Mitä mielenterveys on? *MIELI Suomen Mielenterveys ry*. Haettu 4.5.2022 osoitteesta <https://mieli.fi/>
- Rautiainen, P. (2007). *Kenttätöön lähteillä – katsaus kvalitatiivisen tutkimuksen perusteisiin*. Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitos. ELEKTRONINEN JULKAISUSARJA. 13/2007 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/20073/3/jargonia13.pdf>
- Romakkaniemi, M. (2011). *Masennus: tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. [väitöskirja, Lapin Yliopisto]. Ulapland. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201110131185>
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta
- Seppänen, S. (2020). *Mielenterveyskuntoutuajan resilienssin vahvistaminen*. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202003232812>
- Setälä, J. (2019). *Eläinavusteinen interventio – kirjallisuuskatsaus eläinavusteisen intervention menetelmistä*. Kandidaatin tutkielma. Tampereen yliopisto. trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202001021002>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2022). Hyvinvointi. Haettu 10.5.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2021. *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Haettu 15.5.2022 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vegue Parra, E., Hernandez Garre, M., Echevarria Perez, P. (2022). Impact of Dog-Assisted Therapy for Institutionalized Patients with Dementia: A Controlled Clinical Trial.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34197338/>

Vehmasto, E. & Lipponen, M. (2021). *Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus*. Haettu

9.5.2022 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383#s2>

Vuori, J. (n.d). Laadullinen sisällön analyysi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja.

Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 18.5.2022 osoitteesta

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/kvaliohjeet/#Viittausohje>

Liite 1: Saatekirje

Hei!

Olemme erittäin kiitollisia kiinnostuksestasi osallistua haastatteluun. Haastattelu, johon osallistut, on tärkeä osa tutkimusta, jonka teemme osana opinnäytetyötämme.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa, miten asiakkaat kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän kuntoutumistaan. Tavoitteena on myös lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista.

Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluina asiakkaille tutussa ympäristössä, joko Hellämielen tilalla tai Palveluyhteisö Entitaksen tiloissa. Otamme huomioon sinun toiveesi haastattelupaikan valinnassa. Haastattelut toteutetaan heinä-elokuussa 2022, mutta niiden tarkka ajankohta selviää myöhemmin. Haastattelu etenee teemahaastattelu-rungon pohjalta ja kestää noin 30 minuuttia.

Haastattelussa kysymyksiin vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelu voidaan keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Pyydämme sinua kuitenkin vastaamaan kysymyksiin totuudenmukaisesti. Oikeita tai vääriä vastauksia ei ole. Haluamme kuulla juuri sinun omia kokemuksiasi ja tuntemuksiasi. Haastattelut nauhoitetaan, mutta niitä ei kuvata. Puramme haastattelut myöhemmin kirjalliseen muotoon. Haastattelussa tehdään myös muistiinpanoja siltä varalta, jos nauhoituksessa ilmenee ongelmia. Haastatteluun osallistuvalla on oikeus kieltäytyä haastattelusta tai sen käytöstä tutkimustarkoitukseen missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Tutkimustulokset julkaistaan nimettöminä. Haastatteluissa kerättävä aineisto säilytetään luottamuksellisesti ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Tämä tutkimus toteutetaan yhteistyössä mielenterveyspalveluita tuottavan avopalveluyksikön ja Hellämielen tilan kanssa.

Olemme Hämeen ammattikorkeakoulun loppuvaiheen sairaanhoitaja opiskelijoita ja tämä tutkimus on osa opinnäytetyötämme, jonka pyrimme saamaan valmiiksi vuoden 2022 loppuun mennessä. Opinnäytetyön ohjaavana opettaja toimii Kirsi Kanerva. Kun tutkimus on saatu tehtyä ja opinnäytetyö on valmis, se on luettavissa osoitteessa www.theseus.fi

Ystävällisin terveisin,

Mira Oksanen & Anu Lehtimäki

Liite 2: Suostumuslomake**Suostumus tutkimukseen osallistumiseen****Opinnäytetyön aihe**

Eläinavusteisten menetelmien vaikutus mielenterveyskuntoutujien kokemana

Tekijät: Anu Lehtimäki & Mira Oksanen, AMK Sairaanhoidajaopiskelijat, Hämeen ammattikorkeakoulu

Tilaaaja: Mielenterveyspalveluja tuottava avopalveluyksikkö

Opinnäytetyön tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mielenterveyskuntoutajat kokevat eläinavusteisten menetelmien auttavan ja tukevan heidän kuntoutumistaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä ja vahvistaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käyttömahdollisuuksista ja vaikutuksista, erityisesti mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta.

Aineisto kerätään teemahaastattelurungon avulla. Haastattelu on keskustelun omainen tilaisuus, joka etenee ennalta mietittyjen teemojen pohjalta, vastaajan ehdoilla edeten ja tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä esittäen. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina asiakkaille tutussa ympäristössä, joko Hellämielen tilalla tai palveluyksikön tiloissa. Haastatteluun varataan aikaan noin 30 minuuttia, josta voidaan joustaa tarvittaessa asiakkaan tarpeet ja ominaisuudet huomioiden. Haastatteluissa voidaan pitää tarvittaessa myös taukoja.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistumiseni on vapaaehtoista ja voin keskeyttää tai kieltää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa. Annan suostumukseni haastattelun avulla kerättävän aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä sekä haastattelun nauhoittamiseen ja muistiinpanojen kirjoittamiseen.

Olen tietoinen, että tietojen käsittely on luottamuksellista ja, että kaikki aineistot tuhotaan niiden käsittelyn jälkeen.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 3: Teemahaastattelurunko

Haastattelija
Ajankohta
Kesto
Haastateltava henkilö
Nainen/mies
Ikä

Teema 1 Eläinten vaikutus mielenterveyteen

- Millaisena koet eläinten vaikutuksen?
- Millaiseen olotilaan tai tuntemukseen eläimet auttavat?
- Vaikuttavatko eläimet sinun mieleesi ai kehoon? Miten?
- Vaikuttavatko eläimet sinun tunteisiisi tai tunteiden hallintaan? Miten?

Teema 2 Eläinavusteisten menetelmien vaikutus hyvinvointiin ja kuntoutumiseen

- Onko eläimillä vaikutusta elämänlaatuusi? Millaista?
- Onko eläinavusteisilla menetelmillä vaikutusta hyvinvointiisi? Millaista?
- Miten eläinavusteiset menetelmät tukevat kuntoutumistasi?
- Koetko saavasi apua eläinavusteisista menetelmistä? Millaista apua?

Teema 3 Mielenterveyskuntoutujien kokemukset

- Vaikuttavatko eläimet vuorovaikutukseesi? Miten?
- Mikä eläin on vaikuttanut sinuun vahvimmin? Miten?
- Minkälainen toiminta, johon olet osallistunut, on ollut mieluisinta?
- Kuinka usein olet tekemisissä eläinten kanssa? Kuinka usein haluaisit olla?

Jokin mieleen jäänyt kokemus eläinten kanssa vietetystä hetkestä? Tai jotain muuta, mitä haluat kertoa.

Liite 4: Aiemmat tutkimukset

Tekijä (t), julkaisuvuosi, maa ja julkaisun nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/otos	Menetelmä	Päätulokset
Veque Parra, E., Hernandez Garre, M., Echevarria Perez, P. (2022). Espanja. Impact of Dog-Assisted Therapy for Institutionalized Patients with Dementia.	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida koira-avusteisten interventioiden hyötyä dementiapotilaiden emotionaalisille, käyttäytymis-, kongitiivisille ja toiminnallisille alueille.	Tutkimus suoritettiin Enoc Centerissä, vainhainkodissa Azucaicassa, Toledossa, Espanjassa. Osallistujia oli 21 ja he olivat yli 65-vuotiasta. Osallistujilla oli dementiaan tai mielialahäiriöihin liittyviä oireita.	Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.	Tutkimuksen tulokset vahvistavat, että koira-avusteinen terapia (DAT), voi tarjota etuja dementiaasta ja mielialahäiriöistä kärsiville asukkaille emotionaalisen ja kognitiivisen käyttäytymisen alueille sekä muille laitospäristössä oleville.
Ameade, e., Amoah, L., Ofori, B. (2021). Ghana. Green Care as Alternative Therapy: The Situation in Ghana.	Selvittää lääketieteen opiskelijoiden tietämystä ja asenteita vaihtoehtoiseen terveydenhuoltojärjestelmään.	Tiedot kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella yliopiston klinisen tason lääketieteen opiskelijoilta.	Kvantitatiivinen tutkimus, jossa käytetty poikkileikkaustutkimussuunnitelmaa.	Ghanan lääketieteen opiskelijoiden tieto vihreästä hoidosta oli erittäin puutteellista. Useimmilla opiskelijoista oli kuitenkin halua hankkia ja etsiä tietoa Green Care menetelmistä.
Dincer, B., Bahcecik, N., Sollami, A.	Tarkoituksena selvittää eläinavusteisen hoidon vaikutuksia	Tutkimusaineistoa haettiin sähköisistä tietokannoista	Meta-analyysi.	Eläinavusteisella terapialla todettiin olleen merkittävä vaikutus

(2021). Istanbul. Effect of animal assistant therapy on quality of life in older adults.	iäkkäiden aikuisten elämänlaatuun.	Turkin ja Englannin kielellä, CINAHL, Cochrane Central, Medline/PubMed, Web of Science, Science Direct sekä National Thesis Center ja Higher Education Councilin ULAKBİM). Mukaan valikoitui 7 tutkimusta, jotka olivat julkaistu vuosina 2014–2019.		ikäntyneiden elämänlaatuun.
Kashden, J., Lincoln, C., Finn-Stevenson, M. (2020). Yhdysvalloissa Curriculum-Based Animal-Assisted Therapy in an Acute Outpatient Mental Health Setting.	Ihmisen ja koiran vuorovaikutuksen periaatteille perustuvalla Mutt-i-grees-opetussuunnitelmalla pyritään parantamaan lasten sietokykyä, sosiaalisia taitoja ja itsetietoisuutta. Tutkimuksessa tarkasteltiin tämän manuaalisen opetussuunnitelman hyödyllisyyttä täydentävänä osana lasten intensiivistä käyttäytymisterapiaa lapsille, joilla on erilaisia psykiatrisia sairauksia.	Tutkimukseen osallistui 22 lasta, jotka olivat 6–12-vuotiaita. Osallistuneilla oli useita diagnooseja, muun muassa mielialahäiriöt, autismikirjon häiriöitä, oppimisvaikeuksia, tichäiriöitä ja syömishäiriöitä.	Tuloksia tarkasteltiin pisteyttämällä tutkimukseen osallistuvat, oireanalyysin ja SUDS-analyysin mukaisesti.	Tulokset osoittivat, että eläinavusteinen terapia (AAT), voi olla tehokas lisä tavanomaiseen hoitoon lapsipotilailla. AAT käyttäytymishoidon rinnalla, johti oireiden vähenemiseen ja potilaiden mielialan paranemiseen. Havainnot tukivat aiempia tutkimuksia.
Lepola, M. (2020). Suomi. Eläinavusteis	Tutkielma eläinavusteisen työskentelynvaikutuksista lasten ja nuorten	Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä toimi Juha	Kandidaatin tutkielma	Tulokset osoittivat, että eläinavusteisen työskentelyn vaikutukset lapsiin

en sosiaalityön vaikutukset lastensuojelun asiakkaiden voimaantumiseen.	voimaantumiseen sekä eläinavusteisten menetelmien hyödyntämistä lastensuojelun sosiaalityössä.	Siitosen voimaantumisteoria.		ja nuoriin ovat pääasiassa olleet positiivisia. Eläinavusteisuuden havaittiin mahdollistavan lasten voimaantumista muun muassa kehittämällä lasten itsehillintää, itseluottamusta ja keskittymiskykyä, luomalla heille merkityksellisyyden tunnetta sekä parantamalla lasten mielialaa ja omien tunteiden ilmaisua. Eläinavusteisia menetelmiä hyödyntämällä pystyttiin edistämään työntekijän ja asiakkaan välistä luottamuksen syntyä ja helpottamaan vaikeistakin asioista puhumista.
Markkula, E. (2020). Suomi. Eläinavusteen työskentelyn motivaation vaikuttajana päihdekuntoutuksessa.	Tavoitteena selvittää, miten eettisesti toteutettu eläinavusteinen työskentely vaikuttaa asiakkaiden motivaatioon päihdekuntoutuksessa.	Aineisto kerättiin haastatteleamalla viittä päihdekuntoutuksessa ja eläinavusteisessa ryhmässä käyvää asiakasta.	Teemahaastattelu. Aineisto analysoitu teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen.	Eläimet vaikuttavat ihmisten fysiologisiin toimintoihin rauhoittavasti. Rauhoittuminen ja eläimeen keskittyminen auttoi ryhmäläisiä unohtamaan omia suruja ja murheita sekä tuotti mielihyvää sekä levollisuutta. Osallistujilla ei

				tarvinnut olla kokemusta eläimistä mutta jonkinlainen halu eläinten kanssa toimimiseen oli hyödyksi. Eläin motivoi asiakasta pysymään ryhmätoiminnassa mukana.
Seppänen, S. (2020). Suomi. Mielenterveyskuntoutujan resilienssin vahvistaminen.	Tarkoituksena oli kuvata aiemmin tuotetun kirjallisuuden perusteella, miten mielenterveyskuntoutujan resilienssiä voi vahvistaa.	Kirjallisuushaku tietokannoista Cinahl, Medline ja Medic. Rajattu Englanninkielinen haku vuosille 2009–2019. Katsaukseen valittiin 20 artikkelia.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.	Katsauksen tulosten mukaan kehollisuuden vahvistuessa psyykkiset oireet lieventyivät, arjenhallinta kehittyi ja sisäinen tasapaino vahvistui sekä johonkin kuulumisen tunne lisääntyi. Mielenterveyskuntoutujan resilienssin vahvistumiseen käytettäviä menetelmiä olivat muun muassa eläin-, kirjallisuus-, taideterapiat, sekä mindfulness ja meditaatioharjoitukset.
Setälä, J. (2019). Suomi. Eläinavusteen interventio.	Tutkielman tarkoituksena oli tarkastella eläinavusteisen intervention mahdollisuuksia, käytettyjä menetelmiä sekä niiden tuloksia.	Tutkielmassa käytettiin kymmentä eri tutkimusta, sosiaalityön, lääketieteen, kasvatustieteen ja psykologian alalta. Tutkimukset oli noudettu Ebsco:sta ja	Kirjallisuuskatsaus eläinavusteisen intervention menetelmistä.	Tutkielman tuloksista selviää, että eläimet vaikuttavat positiivisesti motivaatioon, rauhoittavat tilanteita ja lievittävät stressiä.

		ProQuest:ta		
Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. (2018). Suomi. Kelan tutkimus, Eläinavusteen terapia.	Tavoitteena tuottaa tietoa eläinavusteisten menetelmien käytöstä Suomessa sekä tutkimustiedon kokoaminen menetelmien toimivuudesta.	Tutkimuskirjallisuuden läpi käyminen vuosilta 2010–2017. Kuntoutujien ja ammattilaisten haastattelut sekä kysely menetelmien käytöstä.	Kartoittava kirjallisuuskatsaus.	Selkeänä johtopäätöksenä on, että eläinavusteinen terapia on hyödyllinen lisä osana muuta terapiaa, kuntoutujille, jotka haluavat olla eläinten parissa. Lisätutkimuksia tarvitaan kuntoutujien kokemusten näkökulmasta.