

Jenniina Heikkinen & Niina Huotari

Eläinten vaikutus osallisuuteen mielenterveys- kuntoutujien eläinkaveriryhmässä



Sairaanhoitaja (AMK)

Syksy 2023



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Heikkinen Jenniina & Huotari Niina

Työn nimi: Eläinten vaikutus osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien eläinkaveriryhmässä

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK)

Asiasanat: eläinavusteisuus, mielenterveystyö, osallisuus, ryhmätoiminta

Tämän laadullisen opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Kainuun hyvinvointialueen Paltamon kuntoutuskoti Taipale. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää millaisena asiakkaat kokevat eläinten vaikutuksen osallisuuteen Taipaleen eläinkaveriryhmässä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää eläinkaveritoimintaa kuntoutuskodissa. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada kokemuksia ryhmäläisiltä eläinkaveriryhmästä sekä tuoda näkyväksi eläinten hyödyntämistä hoitotyössä.

Keräsimme tutkimusaineiston eläinkaveriryhmään osallistuneilta mielenterveyskuntoutujilta ryhmämuotoisen teemahaastattelun avulla. Teemamme olivat eläinten kanssa toimiminen, eläinten vaikutus sekä ryhmän vetovoima. Haastatteluun osallistui viisi eläinkaveriryhmän jäsentä. Aineiston analyysin menetelmänä käytimme sisällönanalyysiä.

Asiakkaiden kokemukset ryhmästä olivat positiivisia ja vastausten perusteella ryhmän kokoontumisia odotettiin. Tulosten perusteella eläimet vaikuttivat haastateltaviin lohduttavasti ja paransivat huonoa oloa sekä mielialaa. Eläintoiminnan avulla ryhmäläiset pääsivät konkreettisesti toimimaan sekä ryhmässä, että yksilöinä. Eläimet mahdollistivat monenlaista osallisuutta ryhmässä sekä osallistumisen ryhmän toimintaan yksilöllisten voimavarojen ja halukkuuden mukaisesti.

Opinnäytetyömme tulosten avulla Taipale sai tietoa asiakkaiden kokemuksista eläinkaveriryhmän toiminnasta. Kokemukset ryhmästä ja eläimen osallistumisesta ryhmään olivat ainoastaan positiivisia, joten kehitysehdotuksia tämän tutkimuksen pohjalta ei herännyt. Toivomme, että eläinkaveriryhmä jatkaa toimintaansa ja tavoittaa uusia kuntoutujia. Koska olemme saaneet positiivista näyttöä eläinten käyttämisestä apuna mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä, voi tulokset rohkaista meitä sekä muita alan ammattilaisia käyttämään eläimiä laajemmin apuvälineenä hoitotyössä.

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimusta eri eläinten vaikutuksista osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa. Tavoitteena olisi löytää eläin, joka olisi merkityksellisin osallisuuden lisääjä. Tämän tiedon pohjalta kyseistä eläintä voisi hyödyntää tehokkaammin ryhmätoiminnassa. Toiseksi jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimusta, jossa etsitään keinoja osallistaa ryhmäläisiä eläinkaveriryhmän suunnitteluun. Tavoitteena kehittää eläinkaveriryhmän toimintaa vastaamaan ryhmäläisten toiveita ja näin lisätä ryhmän vetovoimaa.

Abstract

Authors: Heikkinen Jenniina & Huotari Niina

Title of the Publication: The Effect of Animals on Participation in an Animal Friend Group of Mental Health Rehabilitates

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: animal-assisted interventions, mental health work, participation, group activity

The commissioner of this qualitative thesis was the rehabilitation center Taipale in Paltamo, which is a part of Kainuu Wellbeing Services County. The purpose of this thesis was to investigate how clients viewed the impact of animals on participation in an animal-assisted therapy group in Taipale. This thesis aimed to develop animal-assisted therapy in the rehabilitation center Taipale and to investigate the use of animals in healthcare.

The participants of this study were mental health rehabilitation clients who took part in the animal-assisted therapy group. The data was gathered by using themed group interviews. The themes were interaction with animals, impact of animals, and connectedness with the therapy group. Five participants of the animal-assisted therapy group took part in the interviews. The data was analyzed using content analysis.

According to the results, the group members' experiences were positive, and based on their responses, they looked forward to the group meetings. The animals provided comfort to them and improved their well-being and mood. Through animal-assisted activities, the group members were able to engage in the activities both as a group and as individuals. The animals facilitated various forms of participation in the activities according to the participants' individual strengths and willingness to do so.

The results of this thesis provided the rehabilitation center Taipale with an insight into clients' experiences and views of animal-assisted therapy group activities. The experiences of the group itself and the animal's involvement in the group were entirely positive, and therefore, no development suggestions emerged from this study. Rather, it can be advised that the animal-assisted therapy group continues its activities and seeks to reach new rehabilitation clients. Furthermore, the results encourage the professionals in the field to use animals more extensively as tools in healthcare.

As a topic for further research, we suggest studying the impact of different animals on participation in group activities when working with mental health rehabilitation clients. The goal would be to name the most meaningful contributor to participation. With this knowledge, that specific animal could be used more effectively in group activities. Secondly, we propose a research topic that explores the different ways to have group members take part in the planning of animal-assisted therapy group activities. The aim would be to develop the group activities to better align with the participants' desires and thereby increase connectedness with the therapy group.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Eläimet mielenterveystyössä	2
2.1	Mielenterveys.....	2
2.2	Mielenterveyden häiriöt.....	3
2.3	Mielenterveystyö ja -kuntoutus	4
2.4	Ryhmätoiminta	5
2.5	Osallisuus.....	6
2.6	Eläinavusteisuus hoitotyössä	7
3	Paltamon kuntoutuskoti Taipale	9
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	10
5	Tutkimusmenetelmä.....	11
5.1	Aineiston keruu	11
5.2	Aineiston analyysi.....	13
6	Tutkimustulokset	15
6.1	Eläinten kanssa toimiminen	15
6.2	Eläinten vaikutus	15
6.3	Ryhmän vetovoima.....	15
7	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	16
8	Pohdinta.....	18
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus	18
8.2	Opinnäytetyön eettisyys	20
8.3	Ammatillinen kehittyminen.....	21
8.4	Jatkotutkimusaiheet	23
	Lähteet	24
	Liitteet	

1 Johdanto

Vaikutukset eläimen ja ihmisen välisestä vuorovaikutuksesta näkyvät monitahoisena kokonaisuutena fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja tunteiden tasolla. Vuorovaikutus eläimen ja ihmisen välillä vaikuttaa ihmiseen stressiä lieventävästi ja sosiaalisuutta lisäävästi. (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 19.) Eläimen läsnäolo parantaa aktiivisuutta, positiivisempaa virettä, edistää vuorovaikutusta ja esimerkiksi hyvän terapisuhteen syntymistä. Se myös tehostaa kuntoutusprosessia (Vehmasto & Lipponen 2021).

Tässä opinnäytetyössä tutkimme eläinten vaikutusta osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien eläinkaveriryhmässä. Tätä varten haastattelimme Paltamon kuntoutuskoti Taipaleen eläinkaveriryhmään osallistuvia mielenterveyskuntoutujia. Kuntoutuskoti Taipale tarjoaa mielenterveyskuntoutujille yhteisöllistä tuettua asumispalvelua ja lisäksi erilaisia kuntouttavia toimintoja (Kainuun hyvinvointialue n.d.). Eläinkaveriryhmässä käy vierailmassa esimerkiksi koiria ja kissoja. Lisäksi ryhmä tekee vierailuita esimerkiksi hevostalleille ja maatiloille. Myös kuntoutuskodin ulkopuolisten asiakkaiden on mahdollista osallistua sovitusti ryhmään Taipaleen kuntoutuskodin asukkaiden lisäksi.

Valitsimme tämän aiheen, koska erilaiset eläimet ovat olleet mukana meidän molempien elämässä pienestä pitäen. Olemme kokeneet eläinten vaikutuksen erilaisissa elämän vaiheissa rauhoittavana ja lohduttavana sekä myös iloa ja turvallisuutta tuovana asiana. Halusimme selvittää, kuinka eläimiä voi hyödyntää mielenterveyskuntoutujien osallisuuden vahvistamisessa. Aiheen tutkiminen kiinnostaa myös siksi, koska haluamme lisätä omaa valmiutta käyttää eläimiä apuna tulevassa työssämme sairaanhoitajina.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Paltamon kuntoutuskoti Taipaleessa toimivan eläinkaveriryhmän toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata eläinten vaikutusta asiakkaiden osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa. Toimeksiantajan tavoitteena on myös tuoda näkyväksi eläinten käyttöä hoitotyössä.

2 Eläimet mielenterveystyössä

Tästä aiheesta on tehty tutkimuksia ja opinnäytetöitä suomeksi sekä englanniksi. Käytimme hakukoneena Kamk finnaa, Medic-, Theseus-, Terveysportti- ja Julkari tietokantoja sekä ulkomaisia artikkeleita haimme Cinahl tietokannasta. Lisäksi luimme muiden tekemiä opinnäytetöitä ja tutustuimme niissä käytettyihin tutkimuksiin ja artikkeleihin. Käytimme myös Google-hakukonetta apuna tiedonhaussa ja etsimme kirjastosta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Hakusanana käytimme opinnäytetyön asiasanoja ja keskeisiä käsitteitä, joista teoreettiset lähtökohdat muodostuvat. Luotettavan lähteen kriteerinä pidimme sitä, että lähteellä on pysyvä osoite ja siinä on riittävät tiedot lähteen alkuperästä. Valitsimme lähteitä, jotka olivat tieteellisiä artikkeleita tai tutkimuksia aiheeseen liittyen. Arvioimme myös lähteiden sisältöä kokonaisuudessaan kriittisesti. Hyvinä lähteinä pidimme sellaisia, jossa oli kattava ja aiheeseen sopiva sisältö sekä lähde oli mahdollisimman tuore.

2.1 Mielenterveys

WHO määrittelee, että mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään kykynsä, selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, tekemään töitä sekä ottamaan osaa yhteisön toimintaan. Mielenterveys koostuu monista tekijöistä ja jotkut tekijät voivat olla vahvempia kuin toiset. Ne myös vaihtelevat elämäntilanteen mukana. Mielenterveyden voimavarat kasvavat suotuisissa oloissa, mutta kuormittavat olosuhteet kuluttavat niitä. (WHO 2013, 6.)

Mielenterveys on aina suhteellinen asia. Se koostuu useista ulottuvuuksista. Mielenterveyden myönteisiä ulottuvuuksia ovat psyykkinen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys sekä mielen hyvinvointi. Kielteistä ulottuvuutta ovat mielenterveysongelmat ja mielenterveyden häiriöt. Jotta voidaan käyttää mielenterveyden häiriöt- termiä, se edellyttää diagnostisten kriteerien täyttymistä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Mielenterveyden ja mielenterveyshäiriöiden määrääviä tekijöitä ovat yksilölliset ominaisuudet kuten vuorovaikutus ja käyttäytyminen muiden kanssa sekä kyky hallita ajatukset ja tunteet. Lisäksi määrääviä tekijöitä ovat poliittiset, taloudelliset, kulttuuriset ja sosiaaliset ympäristötekijät. Nuorena altistuminen vastoinkäymisille on ehkäistävissä oleva mielenterveyshäiriöiden riskitekijä. (WHO 2013, 7.)

2.2 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyshäiriöille ei ole selkeää määritelmää. Mielenterveyshäiriöillä tarkoitetaan erityisesti tunne-elämään ja ajatteluun vaikuttavia erilaisia oireyhtymiä. Riippumatta diagnoosista, jotkut kokemukset voivat olla samanlaisia suurimalla osalla mielenterveyshäiriöistä kärsivillä. Mielenterveyshäiriöiden diagnoosit pohjautuvat oireisiin, niiden luonteeseen, kestoon ja määrään. (Koskisu 2003, 11.)

Mielenterveyshäiriöitä kuvaavat kliinisesti merkittävät psyykkiset oireet, jotka aiheuttavat erilaisia oireyhtymiä. Jokaiselle häiriölle on tautiluokituksessa annettu oma nimike eli diagnoosi ja koodi eli diagnoosinumber. Tautiluokituksessa mielenterveyshäiriöitä kuvataan jokaiselle tietylle häiriölle ominaisina kriteereinä, jotka ilmentävät keskeisiä oireita, häiriön kestoa ja kulkua sekä sen aiheuttamaa haittaa. Kriteerit voivat myös kertoa syytekijän. (Lönngqvist & Lehtonen 2017, 12–13.)

Muun muassa klassiset mielisairaudet eli psykoosit, mielialahäiriöt, elimellisten aivosairauksien ja kemiallisten aineiden aiheuttamat oireyhtymät, erilaiset pelot ja ahdistuneisuushäiriöt, poikkeavat psyykkiset reaktiot, syömishäiriöt, seksuaalihäiriöt, päihdehäiriöt sekä käyttäytymiseen ja persoonallisuuteen liittyvät häiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä. Arkipäivään liittyviä tavanomaisia psyykkisiä tiloja tai reaktioita, esimerkiksi suru tai muu normaalin rajoissa tapahtuva tunnereaktio, voimakas ristiriita tai kiista yksilön ja hänen ympäristönsä välillä ei ole mielenterveyden häiriö. Diagnoosia ei anneta parisuhteelle, perheelle tai ryhmälle vaan ainoastaan yksilölle. (Lönngqvist & Lehtonen 2017, 13.)

Tietyillä yksilöillä ja ryhmillä yhteiskunnassa voi olla suurempi riski kokea mielenterveysongelmia. Näihin ryhmiin voi kuulua vähemmistöryhmät, syrjinnän kohteena olevat, kroonista sairautta sairastavat, laiminlyödyt lapset, köyhyydessä elävät, vangit, konflikteille altistuneet, vanhukset, päihteiden käytölle alttiina olevat nuoret sekä alkuperäisväestö. Mielenterveyshäiriöt liittyvät monissa yhteiskunnissa köyhtymiseen, syrjäytymiseen, hyväksikäyttöön ja perheväkivaltaan. Lisäksi stressi ja ylityö on varsinkin naisten mielenterveyden kannalta huolestuttava tekijä. (WHO 2013, 7.)

Henkilöillä, jotka kärsivät mielenterveysongelmista, on korkeampi riski työkyvyttömyydelle sekä ennenaikaiselle kuolemalle. Vakavaa masennusta ja skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä on 40–60 % korkeampi riski ennenaikaiseen kuolemaan kuin muulla väestöllä. Syynä on fyysiset terveysongelmat, jotka jäävät yleensä ilman valvontaa. (WHO 2013, 7.)

2.3 Mielenterveystyö ja -kuntoutus

Mielenterveyslaissa (L 1116/1990) mielenterveystyö on määritelty seuraavasti:

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.

Lisäksi sosiaalihuoltolaissa (L1301/2014) mielenterveystyöstä säädetään seuraavasti:

Mielenterveystyöllä vahvistetaan yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä poistetaan ja vähennetään mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä. Sosiaalihuollossa tehtävä mielenterveystyö on suunniteltava ja toteutettava siten, että se muodostaa toimivan kokonaisuuden muun sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa.

Mielenterveyshäiriöistä kärsivistä suurin osa tarvitsee hoitoa. Mielenterveyshäiriöiden hoidon tavoitteena lyhyesti kerrottuna on ahdistuksen ja oireiden lievittyminen tai poistuminen sekä hyvinvoinnin ja terveyden lisääminen. (Koskisuu 2003, 14.) Kuntoutuminen ei välttämättä tarkoita samaa asiaa kuin paraneminen. Vaikka oireita olisi vielä jäljellä, niin kuntoutumista voi silti tapahtua. Kuntoutumisen edetessä oireet yleensä lievittyvät ja niitä hallitsee paremmin. Oireiden vaikeudesta tai vakavuudesta riippumatta jokaisella mielenterveyshäiriöistä kärsivällä on mahdollisuus kuntoutua. Kuntoutus edellyttää, että ihmiset saavat tarpeeksi kuntoutumista edistävää tietoa ja tukea sekä mahdollisuuksia kuntoutumiseen. (Koskisuu 2003, 15.) Mielenterveyskuntoutuspalveluja on avomuotoisena, laitoshuollossa sekä niiden yhdistelmänä (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vorma 2015).

Mielenterveyskuntoutus on lääketieteellistä tai sosiaalista toimintaa. Siinä vahvistetaan yhteistyössä asiakkaan kanssa hänen toimintakykyään tai sopeutumista elinympäristöön. Perinteisesti kuntoutus jaetaan lääkinälliseen, ammatilliseen, työuralle pääsyyn tai siellä jatkamiseen tähtäävään kuntoutukseen, sairauden aiheuttaman haitan vähentämiseen tähtäävään kuntoutukseen

sekä sosiaaliseen arkielämän taitoihin, elämänhallintaan ja sosiaalisessa ympäristössä selviytymiseen tähtäävään kuntoutukseen. (Laukkala ym. 2015.)

Eräs tapa hahmottaa kuntoutumista on ajatella sitä tienä potilaasta kuntoutujaksi. Kun on potilaana, on oikeutettu saamaan hoitoa ja olemaan hoidettavana. Vähitellen, kun oireet lievittyvät ja voimia kerääntyy lisää, voi lähteä hakemaan muutosta ja parempaa elämänlaatua, vaikka oireiden poistumista ei olisi tapahtunutkaan. Henkilökohtaisesti suunniteltu ja tarkoituksen mukainen ja toteutettu hoito luovat edellytyksiä kuntoutumiselle. Jokainen ihminen kokee sairastumisen ja suhteensa sairauteen yksilöllisenä, joten myös paraneminen tarkoittaa eri ihmiselle eri asioita. (Koskisu 2003, 15.)

Mielenterveyshäiriöistä kuntoutuminen on elämistä. Kuntoutumisen aikana ei tarvitse pysäyttää muuta elämää ja ihmissuhteita odottelemaan, mikä kuntoutumisen lopputulos on. Kuntoutumisen aikana pyritään elämään niin tyytyväisenä ja toimeliaana kuin mahdollista. Prosessi ei ole suoraviivainen. Välillä kuntoutuminen etenee ja välillä kohtaa pettymyksiä. Jokaisen kuntoutuminen on yksilöllistä ja ainutlaatuista. (Koskisu 2003, 24.)

2.4 Ryhmätoiminta

Keskeisiä asioita ryhmätoiminnassa ovat kohtaaminen, osallisuus, toiminnallisuus, voimaantuminen ja vertaistuki. Kohtaamisen tarkoitus on tulla kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmätoiminnalla pyritään vahvistamaan ryhmäläisten osallisuutta ja toiminnallisuutta. Voimaantumisen tarkoitetaan, että ohjaajat auttavat ryhmäläisiä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, missä asioissa he ovat hyviä, missä tarvitsevat apua ja mihin kaikkeen pystyvät omilla valinnoillaan vaikuttamaan. Voimaantumisen tunnetta ei voi vain antaa toiselle, vaan tavoitteena on, että ryhmäläiset oppivat näkemään tilanteensa uudella tavalla. Ryhmätoiminnassa vertaistuellla tarkoitetaan, että ryhmäläisillä voi olla kokemuksia samankaltaisista ongelmista. Ryhmän ilmapiiri olisi hyvä saada sellaiseksi, että ihmiset uskaltaisivat kertoa kokemuksiaan ja saada niille tukea. (Juntunen 2016, 12.)

Jotta ryhmän toiminen yhdessä onnistuu, jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tuntea, että ryhmässä on paikka juuri hänelle. Tunteen saa aikaan, kun tulee kuulluksi. Lisäksi tulee kuunnella ja kunnioittaa ryhmän muita jäseniä, jotta ryhmän yhteistyö toimii. (Selin, Maunu, Kannussaari & Heinonen 2015, 17.)

2.5 Osallisuus

Osallisuudelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, vaikka sitä käytetään käsitteenä paljon sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa (Saarinen & Kilkku 2021, 26). Osallisuus koostuu useista teorioista, koska erilaisia teorioita tarvitaan selittämään yksilöiden toimintaa. Teoriaa tarvitaan resurssien jakautumisesta, tarpeiden muodostumisesta ja tunteiden vaikutuksesta käyttäytymiseen sekä ihmisten väliseen olemiseen. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Ketotokoi 2017, 10.)

Osallisuus on esimerkiksi sitä, että ihminen tuntee kuuluvansa yhteisöön ja yhteiskuntaan sekä sitä, että hän voi vaikuttaa itseään ja ympäristöään koskeviin asioihin. Osallisuus muodostuu resurssien, tarpeiden ja toimijuuden edellytysten mukaisesti. Osallisuuteen liittyy myös oikeus saada tietoa itseä koskevista asioista, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa omiin terveyttä ja hyvinvointia määrittäviin tekijöihin. Osallistumisen lisäksi osallisuuden toteutuminen edellyttää tunteen merkityksellisyydestä, kuulumisesta kokonaisuuteen ja pystyvyydestä muodostaa merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita. (Isola, Kivipelto, Linnanmäki, Lyytikäinen, Sainio & Sihvo 2018, 10.)

Minna Laitila on tutkinut asiakkaan osallisuutta mielenterveys- ja päihdetyössä. Tutkimuksessa asiakkaan osallisuutta kuvattiin palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymisenä, huomiomisena ja hyödyntämisenä. Osallisuus toteutui asiakkaan osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen sekä osallisuutena palvelujen kehittämiseen ja järjestämiseen. (Laitila 2010, 8.) Asiakkaan osallisuus palvelujen suunnittelussa vahvistaa asiakkaan roolia, kohdistumista ja myös osallisuuden kokemusta. Asiakkaan osallisuuteen tai osallistumiseen kuuluvat myös sitoutuminen, velvoite, voimaantuminen, yhteistoiminta, kumppanuus ja vaikuttaminen. (Leemann & Hämäläinen 2016, 2.)

Osallisuudella tarkoitetaan yhdessä tekemistä, tasa-arvoista kohtaamista sekä mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (Laitila 2010, Isola ym. 2017). Omassa elämässä osallisuutta voidaan lisätä kohtuullisen toimeentulon, tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla tilaisuuksia toimintaan, jossa voi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. Tärkeää on myös vaalia yksilön autonomiaa, vahvistaa elämän ennakoitavuutta sekä lisätä toimintaympäristön ymmärrettävyyttä ja elämän hallittavuutta. (Isola ym. 2017, 25.)

Osallisuuden toteutuminen edellyttää aineellisten ja aineettomien tarpeiden tyydyttymistä tai niihin liittyvien pitkäaikaisten ongelmien tai haasteiden korjaamista, esimerkiksi luottamuksen,

turvattomuuden tai aliravitsemuksen korjaamista. Jotta ihminen voi olla osallinen omassa elämässään, hänellä on oltava yhteys omiin tarpeisiinsa ja voimavaroihinsa. Lisäksi osallisuudella tarkoitetaan liittymistä erilaisiin vaikuttamisprosesseihin. (Isola ym. 2017, 29.)

2.6 Eläinavusteisuus hoitotyössä

Eläinavusteisuus hoitotyössä tarkoittaa menetelmiä, jossa eläin toimii avustavassa tehtävässä. Näillä menetelmillä tarkoitus on edistää ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Eläinavusteinen terapia on tavanomaista terapiaa, jonka kulussa eläin on mukana. Terapian tavoitteena on parantaa ihmisen fyysistä, sosiaalista ja kognitiivista toimintakykyä sekä tunteita. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 4.) Eläinavusteisia menetelmiä, jotka perustuvat ihmisen ja eläimen vuorovaikutukseen, voidaan hyödyntää monenlaisessa toiminnassa, esimerkiksi palvelutalojen kaverikoiratoiminnasta laillistetun terapeutin toteuttamaan kuntoutustoimintaan (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 8–9).

Eläimen läsnäolo parantaa terapiassa olevan aktiivisuutta ja positiivisempaa virettä, edistää vuorovaikutusta ja hyvän terapiasuhteen syntymistä sekä tehostaa kuntoutusprosessia. Terapiaprosessiin sitoutuminen vahvistuu. Eläin voi auttaa myös kohtaamaan läheisiä. (Vehmasto & Lipponen 2021.)

Suomessa eläinavusteisia menetelmiä on käytetty enenevässä määrin 2000-luvulta asti osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja ja koulutusta. Toiminta- tai fysioterapeutin toteuttama ratsastusterapia on kuulunut Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen palveluvalikoimaan jo vuodesta 1991. Osaksi Kennelliiton toimintaa tuli kaverikoiratoiminta vuonna 2001. Toiminta Suomessa on vilkasta ja sitä organisoivat esimerkiksi alan järjestöt. (Hautamäki ym. 2021, 8–9.)

Eläinavusteisiin interventioihin voidaan lukea erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon, hyvinvointialan ja koulutuksen palveluja sekä vapaaehtoistoimintaa, joita toteutetaan yhdessä eläimen kanssa. Eläinavusteiset interventiot tarkoittavat yleisesti eläimen kanssa toteutettua toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä ihmisen hyvinvointia, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, henkilökohtaista kasvua ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi tarkoituksena on lisätä ihmisen ryhmätoimintaa, kognitiivista ja sosiaalista toimintakykyä sekä parantaa motivaatiota näissä prosesseissa. Eläinavusteinen interventio voidaan toteuttaa vapaamuotoisesti yhdessä olemalla tai tarkasti organisoiduilla harjoituksilla. (Hautamäki ym. 2021, 8–9.) Ihmisen lisäksi eläinavusteisiin interventioihin osallistuu

koulutettu eläin. Eläinavusteiset menetelmät ovat erilaisia tapoja toteuttaa harjoitteita tai toimintoja, joissa ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta hyödynnetään intervention osana. (Hautamäki ym. 2021, 8–9.)

Ihmisen keho reagoi automaattisesti eläimiin. Eläimien käyttö erilaisissa interventioissa on vähentänyt erilaisiin ryhmiin kuuluvien henkilöiden syljen ja plasman kortisolipitoisuutta, hidastanut sydämen sykettä sekä madaltanut verenpainetta riippumatta ryhmäläisten terveydentilasta. Eläimien käyttö interventioissa on vaikuttanut parantavasti mielialaan, tarkkaavaisuuteen ja vuorovaikutukseen sekä vähentävästi pelkoon, ahdistukseen ja levottomuuteen. Adrenaliinin ja noradrenaliinin erityksestä, immuunipuolustuksen vahvistumisesta ja kiputilojen osalta on myös näyttöä. Keskeisenä psykofysiologisten vaikutusten käynnistäjänä ja välittäjänä on arveltu olevan oksitosiinijärjestelmän aktivoituminen. (Vehmasto & Lipponen 2021.)

3 Paltamon kuntoutuskoti Taipale

Kuntoutuskoti Taipale on Kainuun hyvinvointialueen yksikkö, joka sijaitsee Paltamossa. Kuntoutuskoti Taipale tarjoaa mielenterveyskuntoutujille yhteisöllistä tuettua asumispalvelua ja lisäksi erilaisia kuntouttavia toimintoja. Toimintaan voivat osallistua sekä kuntoutuskodissa, että kotonaan asuvat asiakkaat. Taipaleessa asuminen ja kuntoutuminen perustuu tarpeenmukaiseen ja yksilölliseen kuntoutussuunnitelmaan, joka laaditaan hoitokokouksessa yhdessä asiakkaan, hänen läheistensä sekä tapauskohtaisen työryhmän kanssa. (Kainuun hyvinvointialue n.d.)

Taipaleessa on yhteensä 34 asiakasta, kun lasketaan kotona asuvat asiakkaat sekä kuntoutuskodilla asuvat yhteensä. Kuntoutuskodilla asuu nyt 11 vakituista asiakasta. Asiakkaiden ikä jakautuu 29–74 vuoden välille. Taipaleen kuntoutuskodilla on kuusi työntekijää, joista yksi tekee 50 % työaika. (Väänänen 12.1.2023.)

Taipaleessa keskeinen osa toimintaa on erilaiset ryhmät. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa valmiuksia asiakkaan sosiaalisen toimintakyvyn tukemiseen sekä itsenäiseen asumiseen. (Kainuun hyvinvointialue n.d.) Taipaleen kuntoutuskodilla on toiminut jo usean vuoden ajan mielenterveyskuntoutujille suunnattu eläinkaveriryhmä. Eläinkaveriryhmä kokoontuu noin kolmen viikon välein. Ryhmän tavoitteena on saada osallistujille voimaannuttavia kokemuksia eläinten parissa olemisella. Osallistujat toimivat ryhmässä aktiivisena tekijänä ja osallistujien kokemusten perusteella ryhmä on koettu mukavana. Toiminta koostuu muun muassa eläinkaverivierailuilla kuntoutuskodilla, tutustumiskäynneillä eri eläinkaverikohteissa esimerkiksi talleilla, navetassa sekä erilaisten eläinten tapaamisilla. Toimintaan on myös kuulunut sosiaalipedagogista hevostoimintaa, ulkoilua koiran kanssa ja eläinkavereiden muistelemista. (Väänänen 26.9.2022.) Toimeksiantaja halusi tämän opinnäytetyön avulla saada palautetta ja kokemuksia ryhmätoiminnasta asiakkailta sekä tehdä tunnetuksi eläinkaveritoimintaa Kainuun alueella.

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata eläinten vaikutusta asiakkaiden osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa Taipaleen kuntoutuskodin eläinkaveriryhmässä. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää eläinkaveritoimintaa Taipaleen kuntoutuskodissa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

Millaisena asiakkaat kokevat eläinten vaikutuksen osallisuuteen?

5 Tutkimusmenetelmä

Lähdimme tutkimaan aihetta laadullista- eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää, johon sisältyy ajatus moninaisesta todellisuudesta. Pyrkimyksenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–157.) Mitä, miksi ja miten kysymykset ohjaavat tutkimusta. Selvitetään, mitä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on tai mitä tutkimuksen osallistuneiden näkökulmasta tässä ilmiössä tapahtuu. (Kylmä & Juvakka 2007, 26.) Haastattelimme mielenterveyskuntoutujia, jotka osallistuivat eläinkaveriryhmään. Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttämällä saimme jokaisen osallistujan ajatukset ja mielipiteet mukaan tutkimukseen. Otimme huomioon, että kaikilla heillä voi olla erilainen kokemus ryhmästä ja osallisuuden toteutumisesta, jonka vuoksi kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä oli sopivin meidän opinnäytetyöhömme.

Tutkimusote kvalitatiivisessa tutkimuksessa on induktiivinen, eli se päättyy yksityisistä havainnoista yleisimpiin merkityksiin. Tutkimusprosessissa liikkeelle lähdetään empiirisistä havainnoista, kuten litteroiduista haastatteluista ja keskusteluista. Aineisto voi koostua vain yhdestä tapauksesta ja yhden henkilön haastattelusta tai toisaalta käsittää joukon yksilöhaastatteluja. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelija voi valita yhden, jo olemassa olevan ryhmän ja haastatella kaikki siihen kuuluvat henkilöt. Näissä tapauksissa aineiston koko määräytyy sen mukaan, kuinka monta jäsentä tällaiseen ryhmään kuuluu. (Hirsjärvi ym. 2007, 176, 260.) Tekemässämme tutkimuksessa meillä oli valmis ryhmä, jota haastattelimme. Haastattelutilanteessa meille selvisi, että haastatteluun osallistuu viisi eläinkaveriryhmään osallistuvaa henkilöä.

5.1 Aineiston keruu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on käytetty päämenetelmänä haastattelua (Hirsjärvi ym. 2017, 200). Aineiston keruumenetelmäksi valikoitui toimeksiantajan kanssa käydyn pohdinnan jälkeen eläinkaveriryhmään osallistuvien mielenterveyskuntoutujien haastattelu. Etuna aineiston keruussa haastattelemalla on, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan tutkimukseen. Muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelun suurena etuna on, että siinä

aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja myötäillen vastaajia. Haastattelun avulla pystymme lisäksi syventämään saatuja tietoja ja esittämään tarvittaessa lisäkysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 200–201.)

Haastattelutyyppejä on erilaisia, esimerkiksi strukturoitu- eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto. Sille tyypillistä on, että tiedossa on aihepiirit eli teema-alueet, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä. (Hirsjärvi ym. 2007, 202–204.) Teemahaastattelussa tutkijan tavoitteena on teemojen avulla ymmärtää ja saada käsitys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kananen 2014, 72). Käytimme haastattelutyyppinä teemahaastattelua. Teemamme olivat eläinten kanssa toimiminen, eläinten vaikutus ja ryhmän vetovoima. Teimme haastattelurungon (Liite 2), johon laadimme haastatteluita varten teemoittain avoimia kysymyksiä. Pyrimme kysymysten avulla johdattelemaan keskustelua niin, että saimme haastatteluista kerättyä tarvitsemamme tiedon.

Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimusta toteutetaan olosuhteet huomioiden joustavasti ja tarvittaessa suunnitelmaa muutetaan. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tiedonkeruussa suositaan ihmisiä. Tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja tutkittaviensa kanssa käytyihin keskusteluihin enemmän, kuin mittausvälineillä hankittavaan tietoon. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Haastateltavat valittiin tarkoituksenmukaisesti siten, että haastateltavamme olivat eläinkaveriryhmään osallistuvia mielenterveyskuntoutujia, eli heillä oli paras kokemus tutkittavasta aiheesta.

Laadullisessa tutkimuksessa kohteena voi olla erilaiset ihmisistä muodostuvat ryhmät tai yksittäinen ihminen (Kananen 2014, 31). Tarkoituksemme oli alun perin toteuttaa aineiston hankkiminen yksilöhaastatteluilla. Tämä haastattelumuoto ei kuitenkaan osoittautunut haastattelutilanteessa toimivaksi, joten vaihdoimme yksilöhaastattelun ryhmähaastatteluksi.

Ryhmähaastattelu on haastattelua, jossa paikalla on samaan aikaan useampi haastateltava. Eskola ja Suoranta kertoo teoksessaan, että ryhmähaastattelua voi käyttää yksilöhaastatteluiden tilalla, jos voi olettaa, että haastateltavat jännittävät haastattelua. Ryhmähaastattelussa haastateltavat saavat tukea toisiltaan. Ryhmähaastattelulla voidaan saada myös tietoa tavallista enemmän. Haastateltavat voivat antaa tukea ja rohkaista toisiaan sekä herätellä yhdessä muistoja. (Eskola & Suoranta 2005, 94.) Ryhmähaastattelusta saadaan tietoa ilmiöstä, jos haastateltavat ovat olleet tekemisissä ilmiön kanssa, mutta tietoon sekoittuu ryhmän vaikutus (Kananen 2008, 75).

Haastateltavien taustatietoja ei tutkimusta varten kysely tarkasti yksityisyyden suojaamiseksi. Haastateltavat olivat Paltamon kuntoutuskoti Taipaleen asiakkaita, jotka osallistuivat siellä järjestettävään eläinkaveriryhmään. Haastateltavissa oli miehiä sekä naisia ja ikähaitari oli laaja.

Haastattelupäivänä menimme sovitusti eläinkaveriryhmän kanssa hevostallille. Osallistuimme ensin ryhmän mukana ohjattuun toimintaan, jotta saimme luotua luottamuksellista ja rennompaa ilmapiiriä tulevaa haastattelutilannetta varten. Olimme tavanneet ryhmään osallistujat vain kerran aikaisemmin, joten koimme tämän hyväksi lähestymistavaksi. Olimme ilmoittaneet ryhmäläisille aikaisemmin saatekirjeessä (Liite 3), että tällä käynnillä toteutamme haastattelut. Ohjatun ryhmätoiminnan jälkeen siirryimme kaikki yhdessä kotaan eväiden syöntiin.

Haastattelu tapahtui rennossa ilmapiirissä nuotion äärellä. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä, johon haastateltavat saivat vastata omin sanoin. Kysymyksiin vastaaminen oli vuorovaikutteista ja haastateltavat myös täydensivät toisiaan. Kävimme kysymykset läpi, jonka jälkeen haastateltavat saivat vielä kertoa vapaasti eläinkaveriryhmän toiminnasta ja siihen osallistumisesta.

Kanasen mukaan nauhoittamalla haastattelut, tallenteille saatava aineisto on aitoa (Kananen 2014, 93). Nauhoitimme haastattelun. Haastattelun alussa pyysimme kaikilta osallistujilta luvan haastattelun nauhoittamiseen ja saatu lupa nauhoitettiin haastattelutallenteen alkuun. Nauhoittaminen tapahtui puhelimella, jonka jälkeen siirsimme nauhoitteen tietokoneelle, joka on salasanalla suojattu. Ainoastaan me opinnäytetyöntekijät pääsemme nauhoitteeseen käsiksi. Hävitimme nauhoitteen puhelimesta asianmukaisesti.

5.2 Aineiston analyysi

Laadullinen tutkimus etenee tiedonkeruun ja analyysin vuorottelulla (Kananen 2014, 99). Opinnäytetyön prosessin ensimmäisessä vaiheessa kävimme tutustumassa Taipaleen kuntoutuskodin eläinkaveriryhmän toimintaan. Tutustumiskäynnin aikana meille syntyi kuva eläinkaveriryhmän toiminnasta ja sen myötä opinnäytetyön idea selkiytyi. Tämän jälkeen aloimme kerätä teoriatietoa tutkimuksen asiasanojen ja tutkimuskysymyksen pohjalta. Tiedon keruun tuloksena laadimme teoreettiset lähtökohdat tutkimukseen.

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme eläinkaveriryhmään osallistuneiden mielenenterveyskuntoutujien haastatteluja eli heidän kokemuksiaan eläinkaveriryhmästä. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin. Laadullisen tutkimuksen käsittely sellaisenaan on hankalaa, koska aineisto voi olla hyvin

laaja. Analyysin mahdollistamiseksi litteroitu haastattelu täytyy työstää muotoon, jossa analyysin tekeminen onnistuu. (Kananen 2014, 103). Litteroimme nauhoitetun ryhmähaastattelun eli tutkimusaineiston. Tutkimusaineiston kirjoitimme Word-tiedostoon. Tekstin fonttina oli Calibri ja fonttikoko oli 11. Sanoja tiedostoon kertyi 1095 ja sivuja noin kolme ja puoli. Litteroitu ja purettu haastattelu tiivistettiin luokittelun ja tyypittelyn avulla, mikä selkiyttää analyysin tekemistä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa eniten käytetty analyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Se voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Päävaiheet sisällönanalyysissä ovat valmistelu-, analysointi- ja raportointivaihe. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 215–225.) Tavoitteena sisällönanalyysissä on ilmiön laaja, mutta tiivis esittäminen, josta tuloksena tulee käsiteluoituksia, käsitejärjestelmiä, malleja tai käsitekarttoja. Hoitotieteessä sisällönanalyysi on saavuttanut tärkeän merkityksen. Sisällönanalyysiin liittyy useita vahvuuksia esimerkiksi sisällön sensitiivisyys ja tutkimusasetelman joustavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 165–166.)

Opinnäytetyömme aineiston analyysissä toteutui deduktiivinen näkökulma. Deduktiivisessa analyysissä analyysirunkoon on koottu käsitteet, ja analyysin tulokset ovat näiden käsitteiden sisältö ja niiden rakenne (Kyngäs, Kääriäinen, Elo, Kanste & Pölkki 2011, 139). Teimme sisällönanalyysitaulukon (Liite 4), johon purimme litteroidusta aineistosta tarvitsemamme tiedot teemoittain. Taulukossa meillä oli alkuperäinen ilmaus, pelkistetty ilmaus, alakategoria ja yläkategoria eli teema. Halusimme aineiston analyysissä säilyttää haastateltavien alkuperäiset ilmaukset heidän ajatuksistaan muuttelematta niitä. Halusimme myös liittää opinnäytetyöhön kaiken tutkimuksessa käytetyn aineiston, koska sitä oli suhteellisen vähän ja halusimme pitää tutkimuksemme mahdollisimman läpinäkyvänä.

6 Tutkimustulokset

6.1 Eläinten kanssa toimiminen

Haastattelun alussa kysyimme haastateltavilta kokemuksia eläinten kanssa toimimisesta. Haastateltavat kertoivat päässeensä ratsastamaan, rekiajelulle ja toimimaan hevosten kanssa kentällä. Esiin nousi myös hevosen hoitaminen kuten harjaaminen. Mieluisimpana toimintana he kokivat kentällä toimimisen ja ratsastamisen.

6.2 Eläinten vaikutus

Yhtenä teemana haastattelussa käsitelimme eläimen läsnäolon vaikutusta ryhmän jäseniin. Kokemukset eläinten läsnäolosta olivat ainoastaan positiivisia. Kaksi haastateltavaa nosti esille eläinten läsnäolon lohduttavan vaikutuksen. Vastausten perusteella eläimen läsnäolo paransi huonoa oloa ja mielialaa.

“Vaikka mulla on mieliala välillä nollilla, niin eläimet tuo lohtua.”

“Eläimet on silleen niinku rehellisiä, ne eivät valehtelee, ainakin mä oletan ettei valehtelee.”

6.3 Ryhmän vetovoima

Kiinnostusta osallistua eläinkaveriryhmään lisää yhteisöllisyyden tunne, jota ryhmässä osallistujat kokivat. Ryhmään osallistumisen kerrottiin katkaisevan yksinäisyyden ja yksinolon tunnetta. Ryhmästä saatu tuki ja yhteinen tekeminen koettiin positiivisena asiana.

“Minä joka viikko kysyn millon päästään tallille.”

“Ei yksinään tarvii olla.”

Pyydettyäessä kuvailemaan eläinkaveriryhmää ajatukset ryhmästä olivat positiivisia. Ryhmäläiset kuvailivat ryhmää: *monitoimiryhmäksi, mieleiseksi ryhmäksi, upeaksi ryhmäksi ja hyväksi ryhmäksi.*

7 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada ryhmämuotoisen teemahaastattelun avulla palautetta ja kokemuksia eläinten vaikutuksesta osallisuuteen eläinkaveriryhmässä. Ryhmähaastatteluun osallistui viisi eläinkaveriryhmään osallistuvaa mielenterveyskuntoutujaa. Opinnäytetyömme tulosten avulla kuntoutuskoti Taipale sai tietoa asiakkaiden kokemuksista eläinkaveriryhmän toiminnasta.

Tutkimuksen perusteella asiakkaiden kokemukset ryhmästä olivat positiivisia. Haastateltavat kertoivat, että kokevat ajoittain huonoa oloa ja matalaa mielialaa sekä yksinäisyyttä. Teoreettiseen viitekehykseen käytetyssä tutkimuksessa (Vehmasto & Lipponen 2021) on tullut esille, että eläimen käyttö on vaikuttanut parantavasti mielialaan, tarkkaavaisuuteen ja vuorovaikutukseen. Tutkimuksessamme päädyimme samankaltaisiin tuloksiin. Ryhmähaastattelun vastausten perusteella ryhmän kokoontumisia odotettiin. Vastauksista kävi ilmi, että eläimet vaikuttivat haastattaviin lohduttavasti ja paransivat huonoa oloa sekä mielialaa.

Laitila (2010, 8) sekä Isola ym. (2017, 10) kertoo tutkimuksissaan osallisuudella tarkoitettavan yhdessä tekemistä, tasa-arvoista kohtaamista sekä mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lisäksi he ovat tuoneet esiin, että omassa elämässä osallisuutta voidaan lisätä tarpeeseen vastaavien palveluiden avulla sekä tarjoamalla tilaisuuksia toimintaan, jossa voi luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. Eläinkaveriryhmän toiminnan avulla ryhmäläiset pääsivät konkreettisesti toimimaan ja eläimet mahdollistivat monenlaista osallisuutta ryhmässä. Tulosten mukaan eläinkaveriryhmän toiminta katkaisi yksinoloa ja vähensi yksinäisyyden tunnetta. Ryhmän kokoontuessa ryhmäläiset pääsivät tekemään yhdessä ja luomaan yhteyksiä muihin ihmisiin, kuten toisiinsa ja ryhmän ohjaajien lisäksi ajoittain myös muihin ulkopuolisiin ihmisiin eläinkaverivierailuilla. Eläimet mahdollistavat osallistumisen ryhmän toimintaan kuitenkin myös yksilöllisten voimavarojen ja halukkuuden mukaisesti.

Keskeisiä asioita ryhmätoiminnassa ovat kohtaaminen, osallisuus, toiminnallisuus, voimaantuminen ja vertaistuki, kertoo Juntunen (2016, 12) ryhmätoimintaa käsittelevässä käsikirjassaan. Mielestämme Taipaleen eläinkaveriryhmän toiminnassa näkyvät kaikki nämä elementit. Kohtaamisia tulee erilaisten ihmisten ja eläinten kanssa. Ryhmä lisää osallisuutta aiemmin tässä kappaleessa kuvatuilla tavoilla. Ryhmä on toiminnallinen ja ryhmäläiset pääsevät monipuolisesti erilaisiin ympäristöihin ja toimintoihin. Uskomme tulosten perusteella, että ryhmäläiset saavat toiminnasta ja siihen kuuluvista eläimistä voimaantumisen tunteita. Ryhmä mahdollistaa myös vertaistuen,

koska se on kohdennettu mielenterveyskuntoutujille ja siihen pääsee osallistumaan myös Taipa-
leen kuntoutuskodin ulkopuolella asuvat henkilöt.

Kokemukset ryhmästä ja eläimen osallistumisesta ryhmään olivat ainoastaan positiivisia, joten
kehitysehdotuksia tämän tutkimuksen pohjalta ei herännyt. Toivomme, että eläinkaveriryhmä
jatkaa toimintaansa ja tavoittaa uusia kuntoutujia. Koska olemme saaneet positiivista näyttöä
eläinten käyttämisestä apuna mielenterveyskuntoutujien parissa työskennellessä, voi tulokset
rohkaista meitä ja muita ammattilaisia käyttämään eläimiä laajemmin apuvälineenä hoitotyössä.
Tämä oli myös toimeksiantajan yksi tavoite opinnäytetyölle.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi oli haastava mutta myös opettavainen ja mielenkiintoinen. Haastavinta oli teoreettisen viitekehyksen luominen. Oli myös vaikeaa löytää yhteistä aikaa kirjoittamiseen koulun, perheen ja töiden yhteensovittamisen lisäksi. Haasteena oli myös se, että olimme kokemattomia tutkimuksen tekijöitä ja kaikki opinnäytetyöprosessissa oli uutta. Meillä meni paljon aikaa opiskellessa ja selvitellessä miten opinnäytetyötä tehdään, mitä siihen kuuluu ja miten lähdemme etenemään itse prosessissa. Prosessin aikana teimme myös virheitä ja jouduimme poistamaan jo tehtyä työtä opinnäytetyöstämme ja aloittamaan uudestaan. Haasteista huolimatta koimme opinnäytetyöprosessin opettavaisena ja mielenkiintoisena projektina.

Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen oli hyvin työlästä. Etsimme paljon eri lähteistä tietoa aiheeseemme liittyen ja lukemiseen kului paljon aikaa. Oli kuitenkin mielenkiintoista saada aiheesta paljon tietoa. Hyvän teoreettisen viitekehyksen luominen ja aiheeseen perehtyminen auttoi paljon tutkimuksen toteutusvaiheessa. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen kehitti lähdekriittisyyttämme ja opimme hyödyntämään eri tietokantoja monipuolisesti.

Meidän mielestämme mielenkiintoisin vaihe oli haastatteluiden tekeminen, aineiston purkaminen ja analysointi. Oli mielenkiintoista päästä paikanpäälle seuraamaan eläinkaveriryhmän toimintaa ja samalla tutustumaan haastateltaviin. Toiminnan aikana näimme itse myös konkreettisesti sen, miten eläimet vaikuttivat ryhmän toimintaan.

Tutkimustulokset vastasivat odotuksiamme siltä osin, että eläinten vaikutus koettiin pelkästään positiivisena ja hyvänä asiana. Saimme myös tutkimustulosten avulla vastauksen opinnäytetyömme tutkimuskysymykseen. Aiheeseen perehtyminen ja hyvien tutkimustulosten saaminen kannustaa meitä mahdollisuuksien mukaan käyttämään eläimiä apuna tulevassa työssämme.

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Olemme käyttäneet opinnäytetyöhön luotettavia ja pysyviä lähteitä. Tiedon hakemiseen käytimme paljon erilaisia tiedonkeruumenetelmiä sekä keräsimme tietoa useista eri lähteistä, saadaksemme luotettavampaa aineistoa. Teoreettiseen viitekehykseen pyrimme etsimään tietoa opinnäytetyömme kannalta tärkeitä ja merkityksellisistä asioista.

Opinnäytetyömme luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, reflektiivisyys, vahvistettavuus ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Uskottavuus todetaan sillä, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuvien henkilöiden käsitystä tutkimuskohteesta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Kuten aiemmin kerroimme, haastattelutilanteessa suunnitellut yksilöhaastattelut vaihtuivat ryhmähaastatteluksi. Kun aloimme puhumaan haastattelusta, halukkaita yksilöhaastatteluille ei ollut. Tämän takia haastateltavien ja toimeksiantajan toiveesta muutimme haastattelumuotoa. Ryhmähaastattelun muodossa saimme kaikki eläinkaveriryhmän jäsenet osallistumaan haastatteluun. Kanasen mukaan ryhmähaastattelu ei voi suoranaisesti olla useamman erillisen yksilöhaastattelun vaihtoehto, koska ryhmähaastattelu tuottaa erilaista tietoa yksilöhaastatteluihin verrattuna (Kananen 2008, 75). Ryhmähaastatteluun vaihtuminen on voinut tuottaa meille erilaista tutkimustietoa, mitä yksilöhaastatteluista olisimme saaneet.

Aineiston analyysivaiheessa olimme tarkkoja, että emme tehneet haastatteluaineistosta omia tulkintoja, vaan käsittelimme haastatteluista saatuja tietoja muuttelematta niitä. Teemahaastattelu varten olimme suunnitelleet haastattelurungon, jossa oli sellaisia avoimia kysymyksiä, joiden avulla ajattelimme saavamme tutkimuskysymykseemme vastauksen.

Ajattelimme, että haastatteluiden haasteena voi olla se, että jokin asia jää sanomatta tai huomaamatta. Lisäksi osallistujien kokemukset voivat olla erilaisia eri kertoina, joten oli sattumanvaraista, millainen juuri haastattelupäivänä saatu kokemus oli. Haastattelut toteutettiin hevostallilla hevosien kanssa toimimisen jälkeen. Mahdollisesti hevostallilla olo vaikutti siihen, että haastattelutilanteessa osallistujien ajatukset olivat paljon hevostoiminnan ympärillä. Haastatteluvastauksissa tämä mielestämme tuli esille. Emme välttämättä saaneet niin laajaa kuvaa heidän kokemuksestaan erilaisten eläinten kanssa toimimisesta, kuin olisimme voineet saada toisessa haastattelu-ympäristössä tai hetkessä. Harkitsimme uutta haastattelukäyntiä, mutta tulimme siihen lopputulokseen, että se olisi voinut olla haastateltaville hämmentävää ja luoda tunnetta, että heidän vastauksensa eivät olleet riittävän hyviä, tai heitä ei ole uskottu.

Siirrettävyys kertoo siitä, kuinka tulokset voisivat olla siirrettävissä johonkin muuhun tutkimusympäristöön. Huolellinen tutkimusympäristön kuvaus, osallistujien valinta, taustojen selvittäminen sekä aineiston keruun ja analyysin seikkaperäinen kuvaus varmistavat opinnäytetyön siirrettävyyden. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Olimme selvittäneet ja kuvanneet edellä mainittuja seikkoja opinnäytetyössä selkeästi, jotta lukijan on mahdollista käyttää opinnäytetyömme tuloksia samankaltaisessa ympäristössä. Tutkimustuloksiamme voidaan käyttää vastaavanlaisissa ryhmätoiminnoissa tai niiden kehittämisessä.

Vahvistettavuuden ideana on kuvata sitä, kuinka tutkimuksen tekijä on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä, esimerkiksi aineiston avulla. Laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei välttämättä päädy samaan tulkintaan, vaikka käyttäisi samaa aineistoa. Tämän vuoksi vahvistettavuus on ongelmallinen kriteeri. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Haastattelut nauhoitettiin, jotta tulokset pysyivät luotettavina aineiston analyysivaiheessa. Lisäksi litterointi tehtiin huolellisesti muuttelemta osallistujien kertomaa tietoa. Haastattelun osallistujat valittiin tarkoituksenmukaisesti ja heillä oli paras kokemus tutkimuskysymystämme ajatellen. Opinnäytetyössämme olemme avanneet selkeästi kaikki vaiheet.

Jotta reflektiivisyys toteutuu, tutkijan on oltava tietoinen omista lähtökohdistaan. Tutkimuksen tekijän on pystyttävä arvioimaan oma vaikutuksensa aineistonsa sekä tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olimme hakeneet paljon teoritietoa eri lähteistä lisätäksemme omia valmiuksia tutkimuksen tekoon. Olimme kiinnostuneita aiheesta ja halusimme saada tutkimuskysymykseemme luotettavan vastauksen. Lisäksi meitä motivoi halu lisätä omia valmiuksia eläinavusteisuuden käyttöön tulevassa sairaanhoitajan työssämme. Haastattelutilanteessa emme esittäneet johdattelevia kysymyksiä, vaan kysymyksemme olivat avoimia kysymyksiä. Vaikka meillä oli omat odotukset tutkimustuloksista, niin emme antaneet ennako-odotusten vaikuttaa aineiston keruuseen. Pyrimme olemaan puolueettomia tutkimuksen tekijöitä emmekä antaneet omien kokemusten vaikuttaa tutkimuksen kulkuun.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutustumiskäynnillä eläinkaveriryhmässä esittelimme itsemme ja kerroimme avoimesti meidän opinnäytetyömme aiheesta. Toimme jo silloin esille, että haluaisimme myöhemmässä vaiheessa haastatella eläinkaveriryhmään osallistujia. Tässä vaiheessa asiakkaat olivat myötemielisiä osallistumaan haastatteluihin.

Nauhoitimme haastattelut litterointia varten. Haastatteluiden nauhoitukseen kysyimme jokaiselta osallistujalta luvan ja kerroimme mihin nauhoituksia käytetään. Nauhoitukset olivat vain meidän käytettävissämme ja litteroinnin jälkeen nauhoitukset poistettiin.

Eettisiä lähtökohtia hoitotieteellisessä tutkimuksessa ovat potilaiden ja asiakkaiden itsemääräämisoikeus, osallistumisen vapaaehtoisuus, oikeudenmukaisuus, anonymiteetti sekä haavoittuvat ryhmät (Kankkunen & Vehviläinen 2013, 221). Nämä lähtökohdat huomioimme siten, että olimme

käyneet kertomassa opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa eläinkaveriryhmään osallistuville tekeillä olevasta työstä ja esittelemässä itseämme. Kerroimme jo silloin, että tarkoituksenamme on haastatella heitä opinnäytetyötä varten. Saatekirjeessä, jonka toimitimme yksikköön ennen haastatteluita, kerroimme haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä haastatteluiden nauhoittamisesta. Annoimme myös vaihtoehdon siihen, ettei haastattelua nauhoiteta, jos asiakas haluaa muutoin haastatteluun osallistua. Saatekirjeessä toimme esiin myös sen, että haastattelut ovat täysin anonyymejä, eikä kenenkään osallistujan tietoja tule millään tavalla esille opinnäytetyöprosessin aikana.

Tutkimusetiikalle haasteena on haavoittuvien ryhmien käsittely, kuten tutkittavat, jotka voivat olla kyvyttömiä antamaan tietoista suostumusta, joiden autonomia on heikko tai henkilöt, joilla on suurentunut riski sivuvaikutuksiin tilansa vuoksi. Haavoittuvia ryhmiä ovat muun muassa mielenterveysongelmista kärsivät, lapset, kuolevat potilaat, fyysisesti vammaiset, laitoshoidossa olevat, raskaana olevat, tajuttomat ja muistisairaat. Jokaisessa tutkimuksessa on erikseen arvioitava, kuinka on mahdollista saada tietoinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221–222.) Koska haastateltavamme olivat kykeneviä tekemään itsenäisiä päätöksiä, meidän oli mahdollista saada heiltä validi suostumus haastatteluun. Olimme otaneet haavoittuvuuden huomioon siten, että painotimme useaan kertaan vapaaehtoisuutta haastatteluihin ja kerroimme tarkasti miksi ja mihin tulemme haastattelemaan heitä. Varmistimme, että tulimme ymmärretyksi.

8.3 Ammatillinen kehittyminen

Sairaanhoitajan osaamisvaatimuksen kompetenssit ovat: ammatillisuus ja eettisyys, asiakaslähtöisyys, potilas- ja asiakasturvallisuus, kommunikointi ja moniammatillisuus, terveyden edistäminen, informaatioteknologia ja kirjaaminen, johtaminen ja työntekijyysosaaminen, ohjaus ja opetusosaaminen sekä omahoidon tukeminen, kliininen hoitotyö, tutkimustiedon hyödyntäminen ja päätöksenteko, näyttöön perustuva toiminta, yrittäjäyys ja kehittäminen, laadun varmistus sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä. (Silen-Lipponen & Korhonen 2020, 8.) Opinnäytetyöprosessin aikana ammatillista kehittymistä sairaanhoitajan kompetenssien osa-alueilla tapahtui etenkin asiakaslähtöisyyden, hoitotyön eettisyyden ja ammatillisuuden, johtamisen ja yrittäjäyden, näyttöön perustuvan toiminnan ja päätöksenteon sekä ohjaus- ja opetusosaamisen kompetensseissa. Osaamisvaatimusten kompetensseista meille tärkeimmäksi nostamme asiakas-

lähtöisyyden sekä eettisyyden, koska työskentelimme haavoittuviin ryhmiin kuuluvien mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tutkimusaineistomme koostui heidän kokemuksistaan eläinkaveriryhmästä ja arvostamme heiltä saamaamme luottamusta, joka mahdollisti opinnäytetyön toteutumisen.

Opinnäytetyössämme korostui asiakaslähtöisyys, sillä haastattelimme mielenterveyskuntoutujia ja pidimme heitä tutkittavan aiheen asiantuntijoina. Keskeisessä asemassa oli asiakkaan kohtaaminen ja hänen vastauksiensa kuuleminen. Olimme käyneet esittäytymässä ja tutustumassa ennakoon eläinkaveriryhmän osallistujiin, koska koimme tärkeänä, että esittelemme heti opinnäytetyön alkuvaiheessa itsemme ja työmme aiheen heille. Ensimmäisellä käynnillä kerroimme opinnäytetyöstämme ja vastailimme asiakkaita askarruttaviin kysymyksiin. Haastattelutilanteessa edettiin osallistujien tahtiin ja heidän toiveidensa mukaisesti. Meille oli tärkeää luoda haastattelutilanteeseen kiireetön ja luottavainen ilmapiiri.

Hoitotyön eettisyys ja sairaanhoitajan ammatillisuus näkyi opinnäytetyössämme siten, että olimme etukäteen ottaneet selvää tutkimuksen eettisistä periaatteista. Otimme huomioon, että haastateltavamme kuuluvat mielenterveyskuntoutujina haavoittuviin ryhmiin. Kerroimme rehellisesti haastateltaville mitä ja miksi tehdään sekä pyysimme luvan haastatteluun ja haastatteluaineistojen käyttämiseen opinnäytetyössämme. Pidimme huolta anonymiteetistä ja käsitelimme haastattelutuloksia luottamuksellisesti. Analyysivaiheessa olimme tarkkoja siitä, että emme muuttelleet haastattelussa ilmi tulleita asioita. Toimimme ammatillisesti ja kunnioittavasti haastateltavia kohtaan ja pyrimme olemuksellamme ja vuorovaikutuksellamme luottamuksen rakentamiseen. Etenkin käytännön asioiden suunnittelussa hyödynsimme toimeksiantajan, eli eläinkaveriryhmän ohjaajan asiantuntijuutta sekä yhteistyötä hänen kanssaan. Saimme häneltä hyviä ohjeita ja vinkkejä esimerkiksi ensimmäiselle käynnille sekä haastattelutilanteeseen.

Johtamisen ja yrittäjyyden kompetenssit näkyivät opinnäytetyön eri vaiheissa. Olimme arvioineet omat resurssimme ja tehneet tarkan aikataulun opinnäytetyön etenemisen suhteen. Olimme tehneet vastuunjakoja opinnäytetyöprosessin aikana ja huolehtineet omista vastuualueista sovitusti. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tehneet yhteistyötä monien eri tahojen kanssa ja siten olemme kehittäneet yhteistyötaitojamme myös muuttuvassa ympäristössä.

Opinnäytetyön aikana olemme kehittäneet sairaanhoitajan asiantuntijuuttamme ja kasvattaneet kykyä ottaa vastuuta omasta toiminnastamme ja sen seurauksista. Olemme kehittyneet tutkimustietojen hyödyntämisessä sekä päätöksenteossa. Opimme lähdekriittisyyttä ja tiedonhakua eri

tietokannoista. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut valmiuttamme osallistua tulevaisuudessa tutkimus- ja kehittämishankkeisiin.

Haastattelutilanteessa toteutimme ammatillista ryhmänohjausta. Meidän arvomme ryhmänohjaukseen oli kunnioitus haastateltavia kohtaan, luottamuksen rakentaminen, anonymiteetin säilyttäminen sekä lämmin ja kuunteleva ilmapiiri haastattelutilanteessa. Saimme kokemusta ryhmälähtöisestä ohjauksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista yhteistyössä eläinkaveriryhmän ohjaajan kanssa. Saimme kokemuksen myös siitä, kuinka hoitaa tilanne, joka ei etenekään suunnitellusti.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimusta eri eläinten vaikutuksista osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa. Tavoitteena olisi löytää eläin, joka olisi merkityksellisin osallisuuden lisääjä. Tämän tiedon pohjalta kyseistä eläintä voisi hyödyntää tehokkaammin ryhmätoiminnassa.

Toiseksi jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme tutkimusta, jossa etsitään keinoja osallistaa ryhmäläisiä eläinkaveriryhmän suunnitteluun. Tavoitteena kehittää eläinkaveriryhmän toimintaa vastaamaan ryhmäläisten toiveita ja näin lisätä ryhmän vetovoimaa. Myös tämän tutkimuksen pohjalta voisi saada myös lisää tietoa ryhmäläisten mielenkiinnon kohteista.

Lähteet

- Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M. & Tohmola, A. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34 (4), 215–225.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2005). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. (2018). Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. *Kansaneläkelaitos* <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070631430>
- Hautamäki, L., Ramadan, F. & Vilhunen, T. (2021). Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. *Kansaneläkelaitos* <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021061738238>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on?* Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Isola, A., Kivipelto, M., Linnanmäki, E., Lyytikäinen, M., Sainio, S. & Sihvo, S. (2018). Asiakkaiden osallistumisen toimintamalli. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3927-1>
- Juntunen, V. (2016). *Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja*. Kainuun sote. Kajaani: Painotalo seiska Oy. Saatavilla 29.11.2022 <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-05/vAHVISTU.pdf>
- Kahilanniemi, E. (2016). *Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. Tampere: Viestipaino.
- Kainuun hyvinvointialue. (N.d). Paltamon kuntoutuskoti Taipale. Saatavilla 17.11.2022 <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/toimipisteet/paltamon-kuntoutuskoti-taipale>
- Kananen, J. (2008). *Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. (2014). *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koskisu, J. (2003). *Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutuksen työkirja*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisu, J. (2004). *Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki: Edita Prima Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Elo, S., Kanste, O. & Pölkki, T. (2011). Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 139.

L 1116/1990. Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116#L1P1> www.finlex.fi/

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L3P25>

Laitila, M. (2010). Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0224-5>

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H. & Vormaa, H. (2015). Työikäisten mielenterveyskuntoutus. *Lääkärilehti* 70 (21), 1508–1513.

Leemann, L. & Hämäläinen, R. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (5), 586–594. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016102725606>

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. (2017). Psykiatria ja mielenterveys. teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (Toimittajat), *Psykiatria* (18–42). Kustannus Oy Duodecim.

Saarinen, S. & Kilkkü, N. (2021). Ohjauksen käsitteet mielenterveys- ja päihdetyössä – näkökö asiakkaan osallisuus? *Kuntoutus-lehti* 44 (2), 25–35.

Selin, A., Maunu, A., Kannussaari, K. & Heinonen, L. (2015). Ryhmäilmiö. Ryhmänohjaajan käsikirja. Pori: Brand ID Oy.

Silen-Lipponen, M. & Korhonen, T. (2020). Osaamisen ja arvioinnin yhtenäistäminen sairaanhoidajakoulutuksessa-YleSHarviointi-hanke. Savonia ammattikorkeakoulun julkaisusarja 5/2020. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111089877>

Vehmasto, E. & Lipponen, M. (2021). Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 137(17), 1775–1780.

Väänänen, S. (2022–2023). Tiimivastaava psykiatrinen sairaanhoitaja ja ryhmäpsykoterapeutti. Sähköposti 26.9.2022 & 12.1.2023.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133 (10), 985–992.

World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013–2020. Switzerland: World Health Organization.

Liitteet

Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

Liite 2. Haastattelurunko

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Aineiston analysointi

Liite 1: Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyössä kerätään aineistoa teemahaastatteluiden avulla.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Haastattelut nauhoitetaan ja siihen pyydetään lupa jokaiselta haastateltavalta. Jokaiselle haastatteluun osallistuvalla kerrotaan, mihin haastatteluaineistoja käytetään, missä niitä säilytetään ja kuinka kauan, sekä kuka aineistoihin pääsee käsiksi. Haastattelut toteutetaan nimettöminä.

Haastatteluaineiston laatu varmistetaan valmistautumalla haastatteluihin hyvin ja suunnittelemalla haastattelurunko asianmukaiseksi. Tutkimuskysymykset pidetään mielessä ja haastatteluissa tehdään tarkentavia- ja lisäkysymyksiä niiden mukaisesti. Dokumentoinnin laatu varmistetaan käyttökokeilulla ennen varsinaisia haastatteluita.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Haastatteluaineisto tallennetaan jommankumman opinnäytetyön tekijän puhelimeen, joka on lukittu salasanalla. Aineistoihin ei pääse käsiksi muut, kuin opinnäytetyön tekijät projektin aikana. Kun aineistoja ei enää tarvita, tiedostot tullaan poistamaan.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Haastatteluissa ei kerätä henkilötietoja tai muita arkaluonteisia henkilöihin liitettäviä tietoja.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Nauhoitetut haastatteluaineistot hävitetään analyysin laatimisen jälkeen.

Liite 2: Haastattelurunko

Haastattelukysymykset:

Eläinten kanssa toimiminen:

1. Kertoisitko meille eläinkaveriryhmän toiminnasta?
2. Mitä sinä saat/pääset tekemään eläinkaveriryhmässä?
3. Mikä sinulle on mieluisinta tekemistä eläinkaveriryhmässä?

Eläinten vaikutus:

4. Miten eläimen läsnäolo vaikuttaa sinuun?
5. Oletko osallistunut muihin järjestettyihin ryhmiin?
6. Millainen ryhmä olisi ilman eläimen läsnäoloa?

Ryhmän vetovoima:

7. Mikä tekee eläinkaveriryhmästä sellaisen, että haluat siihen osallistua?
8. Olisiko jotain muuta, mitä haluaisit eläinkaveriryhmän toiminnasta kertoa?

Liite 3: Saatekirje

Hei eläinkaveriryhmäläiset!

Olemme Jenniina ja Niina, Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä yksikköönne. Opinnäytetyömme aiheena on eläinten vaikutus osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien eläinkaveriryhmässä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata eläinten vaikutusta asiakkaiden osallisuuteen mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnassa Taipaleen kuntoutuskodin eläinkaveriryhmässä. Tavoitteenamme opinnäytetyön tuloksena on kehittää eläinkaveritoimintaa Taipaleen kuntoutuskodissa.

Opinnäytetyö toteutetaan haastatteluiden avulla, johon kutsumme teidät osallistumaan. Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastattelut toteutetaan Taipaleen kuntoutuskodilla sovittuna ajankohtana ja haastattelijana toimitaan me opiskelijat itse. Haastattelut käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Kenenkään haastatteluun osallistuvan tietoja ei paljastu opinnäytetyöprosessin aikana.

Haastattelut olisi tarkoitus nauhoittaa, jotta voimme palata vastauksiin myöhemmin uudestaan. Nauhoitteita ei käytetä muuhun kuin opinnäytetyön tekemiseen. Kun nauhoitteita ei enää tarvita, hävitämme ne asianmukaisesti. Nauhoitteita ei pääse kuulemaan muut kuin me opinnäytetyön tekijät. Haastattelua ei ole välttämätöntä nauhoittaa haastateltavan niin halutessa, mutta toivomme, että saisimme tehdä siinä tapauksessa haastattelusta muistiinpanoja, jotta tulokset pysyvät mahdollisimman luotettavina.

Ystävällisin terveisin, Jenniina Heikkinen & Niina Huotari Kajaanin ammattikorkeakoululta

Liite 4: Aineiston analyysi

1. Kertoisitko meille eläinkaveriryhmän toiminnasta?
2. Mitä sinä saat/pääset tekemään eläinkaveriryhmässä?
3. Mikä sinulle on mieluisinta tekemistä eläinkaveriryhmässä?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria = teema
Ollaan ratsastettu, ollaan talvella kentällä oltu kyydissä, yks hevonen veti rekiäjelua. Mieluista tekemistä kentällä toimiminen ja ratsastus	Ratsastus Rekiäjelu Kentällä toimiminen	Hevostoiminta	Eläinten kanssa toimiminen
Ollaan harjattu hevosia.	Hevosien harjaus	Hevosien hoitaminen	

4. Miten eläimen läsnäolo vaikuttaa sinuun?
5. Oletko osallistunut muihin järjestettyihin ryhmiin?
6. Millainen ryhmä olisi ilman eläimen läsnäoloa?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria = teema
Vaikka mulla on mieliala välillä nollilla, niin eläimet tuo lohtua. Eläimet tuo lohtua.	Eläimet lohduttavat	Eläimet lohduttajana	Eläinten vaikutus
Jos huono vointi ollut, niin hevosallilla käynti helpottaa oloa	Hevostallilla käynti helpottaa oloa.	Olo helpottaa	
Eläimet on silleen niinku rehellisiä, ne	Eläimet ovat rehellisiä.	Eläinten rehellisyys	

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria = teema
eivät valehtelee, ainakin mä oletan ettei valehtelee.			
Eläinten läsnäolo vaikuttaa positiivisesti.	Positiivinen vaikutus	Positiivinen vaikutus	
Eläimellä on lempeä katse.	Lempeä katse	Lempeys	

7. Mikä tekee eläinkaveriryhmästä sellaisen, että haluat siihen osallistua?

8. Olisiko jotain muuta, mitä haluaisit eläinkaveriryhmän toiminnasta kertoa?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria = teema
Moni on yksinäinen, niin saa tukea muiden mukana eläinkaveriryhmässä. Ei yksinään tarvii olla. Katkeaa yksinäisyys ja yksinoloaika.	Yksinäinen saa tukea eläinkaveriryhmässä.	Yksinäisyyteen helpotusta.	Ryhmän vetovoima
Tämä on hyvä ryhmä.	Hyvä ryhmä	Hyvä ryhmä	
Minä joka viikko kysyn millon päästään tallille. Tekemistä on. Konkreettista tukea saa, kun on toimintaa.	Ryhmä antaa tekemistä ja toimintaa.	Toiminta	
Mä oon ollu alusta asti tässä ryhmässä, toiminta on muuttunut alkuaajoista.	Ryhmän jatkuvuus	Ryhmän jatkuvuus	

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria = teema
Ryhmä kokoontuu tiheämmin nykyään.			
Kuvailisin eläinkaveriryhmää: monitoimiryhmä, mieleinen ryhmä, upea ryhmä, hyvä ryhmä	Positiiviset ajatukset ryhmästä.	Positiivisuus	