

Tanja Pirttioja & Elisa Pekkala

”OLO PYSYI RAUHALLISENA, KUN SAI SILITTÄÄ KOIRAA”

Asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa

”OLO PYSYI RAUHALLISENA, KUN SAI SILITTÄÄ KOIRAA”

Asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa

Tanja Pirttioja & Elisa Pekkala
Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Tanja Pirttioja & Elisa Pekkala

Opinnäytetyön nimi: ”Olo pysyi rauhallisena, kun sai silittää koiraa” – Asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa

Työn ohjaajat: Marjukka Rasa, Markku Koivisto, Pirkko Pietilä & Seija Kokko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 47 + 2 liitettä

Opinnäytetyössämme tuotimme tietoa asiakkaiden kokemuksista koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin asiakaslähtöisesti ja yhteistyössä Oulun kriisikeskuksen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Oulun kriisikeskuksen toimintaa asiakaslähtöisesti.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli kyselytutkimus. Aineiston keräsimme sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake koostui avoimista kysymyksistä sekä yhdestä asteikkokysymyksestä. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat teoriaan sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Tutkimuksen kohteena olivat kriisikeskuksen asiakkaat, jotka olivat käyneet tapaamassa koira-avusteisuutta työssään käyttävää kriisityöntekijää. Tutkimukseen osallistumisen vaatimuksena oli, että asiakas oli osallistunut vähintään yhteen kriisitapaamiseen, jossa koira oli ollut läsnä. Kyselyyn vastasi seitsemän asiakasta. Analysoimme aineiston teemoittelemalla. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautui aikaisempiin tutkimuksiin koira- ja eläinavusteisesta toiminnasta sosiaali- ja terveysalalla. Hyödynsimme tietoperustassa kattavasti myös kansainvälisiä lähteitä.

Toimimme yhteistyössä koira-avusteisuutta hyödyntävien kriisityöntekijöiden kanssa. Kriisityöntekijät pyysivät koira-avusteisen kriisitapaamisen päätteeksi tutkimukseen halukkailta osallistujilta heidän puhelinnumeronsa, joihin he lähettivät linkin internetissä sijaitsevaan kyselylomakkeeseen. Linkin lähettäminen suoraan kriisityöntekijältä asiakkaalle säilytti kriisikeskuksen asiakkaiden anonymiteetin tutkimuksen toteuttajille. Kyselytutkimuksen vastauksista yhteisesti nousseita teemoja olivat erityisesti koiran läsnäolon tuoma rauhallisuus ja rentous sekä mielialan kohentuminen. Tutkimustuloksissamme nousi esille samankaltaisia ilmiöitä, joita myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu.

Tutkimustulosten perusteella koira-avusteisuuden hyödyntämisessä kriisityössä on selvästi potentiaalia. Aihetta olisi kuitenkin tarve tutkia lisää. Aihetta voitaisiin jatkossa tutkia toteuttamalla laadullinen tutkimus, jossa haastateltaisiin kriisikeskuksen asiakkaita, jotka ovat olleet kriisitapaamisessa, jossa koira on ollut läsnä. Myös kriisityöntekijöitä, jotka hyödyntävät työssään koira-avusteisuutta, voitaisiin haastatella, ja selvittää heidän kokemuksiaan koira-avusteisen kriisityön vaikutuksista asiakastyön toteuttamiseen.

Asiasanat: Eläinavusteinen toiminta, kriisityö, käyttäjälähtöinen kehittäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Authors: Tanja Pirttioja & Elisa Pekkala

Title of thesis: "Petting a dog helped me to stay calm" – Customer experiences of dog-assisted crisis work at the Oulu Crisis Center

Supervisors: Marjukka Rasa, Markku Koivisto, Pirkko Pietilä & Seija Kokko

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2023

Number of pages: 47 + 2 appendices

This thesis was intended to produce information about customer experiences of dog-assisted crisis work at the Oulu Crisis Center. The thesis was carried out customer-oriented and in cooperation with Oulu Crisis Center. The purpose of this thesis was to describe customer experiences of dog-assisted crisis work. The aim of the thesis was to improve the operation of the Oulu Crisis Center in a customer-oriented manner.

The research method of the thesis was a survey. The data was collected by using an electronic questionnaire. The questionnaire consisted of open questions and one scale question. The questions in the questionnaire were based on theory and previous studies. The subjects of the research were clients of the crisis center who had visited a crisis worker who used dog assistance in their work. The requirement for participating in the study was that the customer had participated in at least one crisis meeting where the dog had been present. Seven adults answered the survey. We analyzed the data by thematizing. The database of the thesis was based on previous studies on dog- and animal-assisted activities in the social and health sector. We also used a wide range of international sources.

We cooperated with crisis workers who use dog assistance in their work. At the end of the dog-assisted crisis meeting, the crisis workers asked the customers willing to participate in the study for their phone numbers, to which they then sent a link where the customers could fill out the questionnaire on the internet. Sending the link directly from the crisis worker to the customer preserved the anonymity of the crisis center's customers for the survey implementers. Common themes that emerged from the responses to the survey were the peace, relaxation and better mood brought by the presence of a dog. Our survey results revealed similar phenomena that have also been found in previous surveys.

According to research results, utilizing dogs in crisis work clearly has potential, but more studies on dog-assisted crisis work need to be carried out in the future.

Keywords: Animal assisted interventions, crisis work, user-oriented development

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA OSANA SOSIAALI- JA TERVEYSALAA.....	8
2.1	Eläinavusteisuus kuntoutumista tukemassa	8
2.2	Eläinavusteiset interventiot.....	10
2.3	Eläinavusteisuus käytännössä	11
3	KOIRA-AVUSTEINEN KRIISITYÖ.....	14
3.1	Kriisityö tukena elämän kriisitilanteissa	14
3.2	Tutkimuksia koira-avusteisesta kriisityöstä.....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
4.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	20
4.2	Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruumenetelmä	20
4.3	Tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu	22
4.4	Aineiston analysointi.....	24
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	25
5	MILLAISIA KOKEMUKSIA OULUN KRIISIKESKUKSEN ASIAKKAILLA ON KOIRA- AVUSTEISESTA KRIISITYÖSTÄ?	30
5.1	Odotuksiin liittyvät kokemukset	30
5.2	Keholliset kokemukset.....	31
5.3	Tunteisiin ja ajatuksiin liittyvät kokemukset	31
5.4	Käyttäytymiseen liittyvät kokemukset	32
5.5	Kokemukset koiran läsnäolon merkityksestä tapaamisen ilmapiiriin.....	33
5.6	Asiakkaiden kokemukset koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa	34
5.7	Muunlaiset kokemukset.....	34
5.8	Asiakkaiden kehitysideoita	35
5.9	Johtopäätökset.....	35
6	POHDINTA	38
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Oulun kriisikeskuksen kanssa. Aihe opinnäytetyöhön lähti toimeksiantajan tarpeesta saada tietoa asiakkaiden kokemuksista koira-avusteisesta kriisityöstä. Koira-avusteisuus on osa eläinavusteisia interventioita. Koira-avusteisuus ei ole virallinen käsite, eikä se toistaiseksi ole vakiintunut käyttöön. Käytämme opinnäytetyösämme koira-avusteisuus käsitettä, jolla tarkoitamme koirien käyttöä eläinavusteisessa toiminnassa. Aihe on ajankohtainen, sillä eläinavusteiset interventiot ovat niin Suomessa, kuin muuallakin maailmassa suhteellisen uusi toimintamuoto. Historian valossa eläimet ovat kuitenkin olleet mukana terveyden ja sairauden hoitamisessa jo kauan ennen kuin eläimiä on kesytetty työhön ja lemmikeiksi. Eläinten henkien on muun muassa ajateltu parantavan ihmisten vaivoja ja sairauksia monissa muinaiskulttuureissa. Samantapaisia ajatuksia on edelleen olemassa, mutta nykyään eläinten vaikutukset ihmisiin nähdään enemmänkin sosiaalisuutta edistävinä, rentouttavina ja mielihyvää tuovina tekijöinä. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 5.)

Eläinavusteisia interventioita on tutkittu Suomessa ja maailmalla jonkin verran. Useista tutkimuksista onkin saatu lupaavia tuloksia eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta yhtenä menetelmänä sosiaali- ja terveydenhuollon työssä. Tutkimuksissa on havaittu muun muassa eläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen tuomia fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ihmisessä. Meta-analyyseissa ja kirjallisuuskatsauksissa on havaittu eläinavusteisten menetelmien positiiviset vaikutukset osana erilaisia interventioita esimerkiksi traumaperäisten häiriöiden, sekä psykiatristen häiriöiden kuntoutuksessa ja hoivassa. (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 9.)

Koira-avusteiset interventiot luokitellaan Suomessa osaksi eläinavusteista Green Care toimintaa. Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa. Green Care -toiminnalla, eli luontoavusteisuudella edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Luonnon ja maaseutu ympäristön lisäksi toiminta voi sijoittua myös kaupunki- ja laitospäristöön. Luontoavusteisuus sopii asiakkaille, joille haetaan toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia keskustelun rinnalle. Laitospäristössä luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat arkielämän tuntua ja tarjoavat osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. (Green Care Finland 2023.) Luonto- ja eläinavusteisessa toiminnassa eläinavusteiset interventiot ja muu maataloilla, talleilla tai luontoympäristössä tapahtuva hoito- ja virkistystoiminta yhdistyvät (Hautamäki ym. 2021, 16). Tunnetuimpia toimintamuotoja

ovat ratsastusterapian, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan, eläinavusteisen työskentelyn, seikkailukasvatuksen, ekopsykologian ja viherympäristön käytön palvelut (Ikäheimo 2013, 99).

Erilaiset kriisit kuuluvat elämään, mutta ihmisten kyky sietää vaikeita elämäntilanteita on hyvin erilainen. Osa selviää hyvinkin vähillä oireilla, ja osa taas tarvitsee enemmän apua ja aikaa toipumiseen. (Mieli ry 2022.) MIELI Suomen Mielenterveys ry on kansalaisjärjestö, joka tarjoaa muun muassa apua ja tukea kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa (Mieli ry 2021). MIELI Oulun seudun Mielenterveys ry on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n paikallinen jäsenyhdistys, joka ylläpitää Oulun kriisikeskuksen toimintaa. Oulun kriisikeskuksessa toteutetaan tavanomaisen kriisityön lisäksi koira-avusteista kriisityötä. (Mielenterveysseurat.fi. 2023.) Oulun kriisikeskuksessa koira-avusteisuutta on käytetty kriisityön tukena vuodesta 2019 lähtien. Kriisikeskuksessa työskenteli opinnäytetyötä toteuttaessamme kaksi eriluonteista koira- ja heitä asiakastapaamisissaan käyttivät useat kriisityöntekijät.

Asiakkaiden kokemuksia selvittääksemme toteutimme kyselytutkimuksen ja teimme yhteistyötä koira-avusteisuutta hyödyntävien kriisityöntekijöiden kanssa. Tutkimuksen kohteena olivat kriisikeskuksen asiakkaat, jotka olivat käyneet tapaamassa kriisityöntekijää, joka hyödynsi työssään koira-avusteisuutta. Kriisityöntekijät kysivät asiakkailtaan halukkuutta osallistua tutkimukseen ja lähettivät kaikille halukkaille linkin nettikyselyyn. Tietoperustana kyselylomakkeen kysymyksille käytimme aikaisempia tutkimuksia koira- ja eläinavusteisesta toiminnasta sosiaali- ja terveysalalla.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä. Tutkimuksemme tavoitteena oli kehittää Oulun kriisikeskuksen toimintaa.

2 ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA OSANA SOSIAALI- JA TERVEYSALAA

2.1 Eläinavusteisuus kuntoutumista tukemassa

Eläinavusteisuuden käytöstä on saatu lupaavia tuloksia psykoterapeuttisessa, neurologisessa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Sitä on myös käytetty pitkään fysio-, toiminta- ja puheterapiassa. Eläinavusteisella kuntoutuksella on todettu olevan hoitosuhdetta ja vuorovaikutusta parantavia vaikutuksia, mikä tehostaa kuntoutumista. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Eläinten hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen työssä on vahvasti kasvava suuntaus. Suomessa eläinavustein työ on kasvattanut suosiotaan sen monipuolisuuden ja sen tarjoamien mahdollisuuksien ansiosta. (Kahilaniemi 2020, 26.) Suomessa ammattihenkilön työparina on yleensä koira tai hevonen. Koira-avusteisuutta käytetään muun muassa fysio-, toiminta-, puhe- ja psykoterapiassa, sekä ope- tuksessa. Eläimen mukana olo asiakkaan ja ammattilaisen tapaamisessa voi aktivoida oksitosiinijärjestelmän ja täten vähentää fysiologista stressiä. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Jo pelkkä eläimen passiivinen läsnäolo psykoterapiatapaamisessa voi oksitosiinin erittymisen myötä edistää positiivisen suhteen syntymistä terapeutin ja asiakkaan välille ja siten avata väylää myönteiselle vuorovaikutukselle. Ihmisen ja eläimen välisen katsekontaktin tiedetään lisäävän oksitosiinin eritystä voimakkaasti. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 20–21.) Oksitosiinisysteemin eli elimistön ns. turvajärjestelmän aktivoitumista pidetäänkin yhtenä vaikuttavimmista tekijöistä ihmisen ja eläimen välisen suhteen psykologisista ja psykofysiologisista vaikutuksista (Ikäheimo 2013, 7).

Ihmisen keho reagoi eläimiin automaattisesti. Eläimet antavat sosioemotionaalista tukea sekä mahdollisuuden kosketus- ja tuntoaistimuksiin. Erilaisissa interventioissa eläinavusteisuus on pienentänyt erilaisiin ryhmiin kuuluvien henkilöiden syljen tai plasman kortisolipitoisuutta, hidastanut sydämen sykettä ja madaltanut verenpainetta ryhmäläisten terveydentilasta riippumatta. Myös mieliala, tarkkaavaisuus ja vuorovaikutus ovat parantuneet sekä pelot, ahdistus ja levottomuus vähentyneet. Lisäksi näyttöä löytyy adrenaliinin ja nonadrenaliinin erityksen, immuunipuolustuksen vahvistumisen ja kiputilojen osalta. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Ihmisen ja eläimen välisen vuorovaikutuksen on todettu vapauttavan elimistössä myös beetaendorfiineja, prolaktiinia sekä dopamiinia (Odendaal & Meintjes 2003). Useissa tutkimuksissa on myös havaittu eläimen kanssa olemisen vähentävän aggressiivisuutta ja lisäävän positiivista suuntautumista sosiaaliseen kanssakäymi-

seen (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 21). Myös ihmisen tiedolliset toiminnot kohenevat vuorovaikutuksessa eläimen kanssa. Eläimen kanssa oleminen vahvistaa ihmisen kykyä olla läsnä hetkessä keskittyneesti, rentoutua ja kokea tunteita aidompina ja täydempinä. (Pitkänen 2023, 308.) Eläimen läsnäolon on todettu vahvistavan terapian saajan aktiivisuutta sekä positiivisempaa virettä, edistävän vuorovaikutusta, sekä hyvän terapiasuhteen syntymistä. Terapiaprosessiin sitoutuminen ja motivoituminen on myös vahvistunut. Vaikeista kiintymys- ja luottamusongelmista kärsivien psykososiaalisen turvallisuuden tunnetta on onnistuttu vahvistamaan eläimen läsnäololla. Eläin rohkaisee arkaa kuntoutujaa, sekä tarjoaa läheisyyttä, lohtua ja auttaa purkamaan tunteita. Eläin on ennakkoluuloton, eikä se arvostele. (Vehmasto & Lipponen 2021.)

Eläimistä voi olla apua erityisesti masentuneiden, motivoimattomien, vastustelevien tai uhmakkaiden asiakkaiden kanssa työskennellessä. Eläimistä voi olla hyötyä myös sellaisten asiakkaiden kanssa toimiessa, joilla on huono itsetunto, heikot sosiaaliset taidot tai hankaluuksia muodostaa ihmissuhteita. Eläinten käyttöön terapiassa on monia syitä. Eläin voi auttaa siirtämään asiakkaan ajatuksia pois vaikeista ajatuksista. Asiakas voi eläimen fyysisen läsnäolon kautta kokea hoivaa ja kiintymyksen tunteita. Lisäksi eläimen silittäminen tai sylissä pitäminen voi rauhoittaa ja lohduttaa. Eläin voi auttaa asiakasta tuntemaan itsensä hyväksytyksi. Se voi tuottaa asiakkaalle hyvää mieltä ja viihdyttää. Asiakkaan henkilökohtaisesta tilasta ja tarpeista riippuen eläin voi myös auttaa asiakasta tekemään sellaisia asioita ja saavuttamaan sellaisia päämääriä, jotka eivät välttämättä olisi mahdollisia ilman eläimen tuomaa apua. Lisäksi eläimen läsnäolo terapiassa voi vähentää asiakkaan stressiä sekä edistää nopeampaa toipumista. (Chandler 2012, 4, 30.) Parhaimmillaan eläimet voivat jopa tukea ja vahvistaa resilienssikykyä eli psyykkistä joustavuutta hankalissa elämäntilanteissa. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 19.)

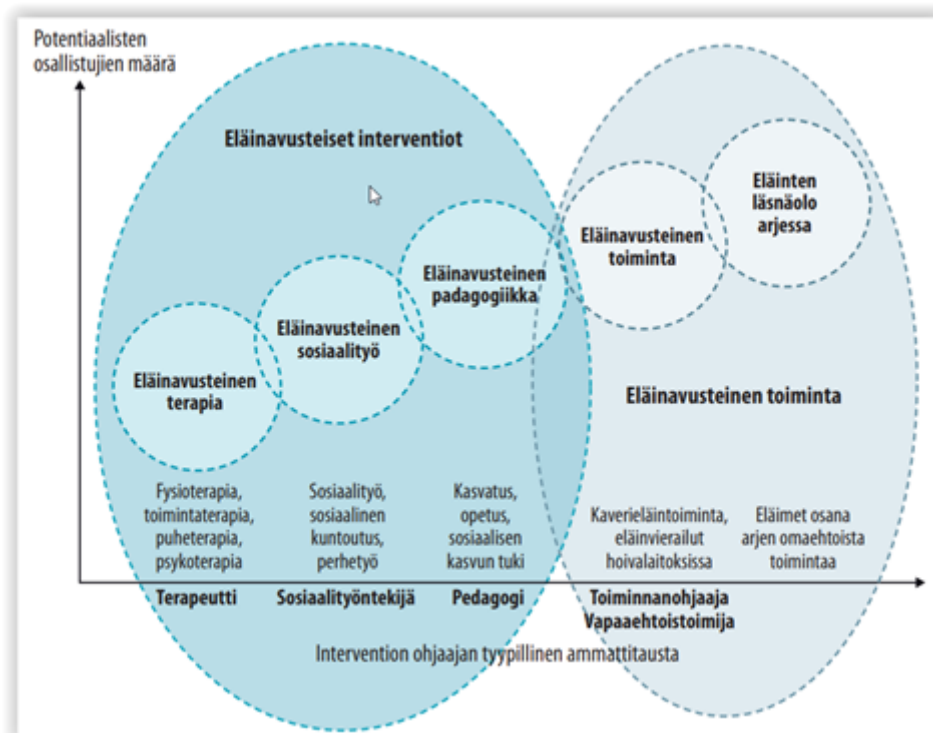
Ihmisen mieliala on eläimen läsnä ollessa tutkitusti myönteisempi. Hän on avoimempi aloittamaan vuorovaikutuksen ja keskittyminen tilanteeseen on helpompaa. Terapeutin rauhallinen olemus, johdonmukaisuus ja luottamus eläimeen saavat myös asiakkaan tuntemaan olonsa turvalliseksi. Jaetun turvallisuudentunteen synnyttyä alkaa syntyä tilaa myös erilaisten tunteiden ja kokemusten sanoittamiselle. Usein eläin yksinkertaisesti auttaa ihmistä katsomaan vaikeaa tunnetta tai asiaa hienan etäämpää, ilmiönä muiden joukossa. (Pitkänen 2023, 15–16.) Ihmisen ja eläimen välillä esiintyy samanaikaista stressinsäätelyä, joka auttaa ihmistä huomaamaan ja tiedostamaan tunteita keuhossaan. Kun eläin jännittyy tai rauhoittuu, tapahtuu samoja reaktioita myös meissä ihmisissä. Eläin voi vahvistaa myönteistä suhdetta terapeuttiin sanattomasti olemalla läsnä, jakamalla asiakkaan tunteita ja reagoimalla tunteisiin aidosti ja myötäeläen. (Pitkänen 2023, 23–24.)

2.2 Eläinavusteiset interventiot

Erilaisten eläinavusteisten menetelmien käsitteellinen määrittely on hieman haasteellista. Kansainvälisesti käytetään sateenvarjokäsitettä eläinavusteinen interventio (Animal Assisted Interventions, AAI), jolla tarkoitetaan erilaisia tapoja toimia eläimen kanssa ihmisen hyvinvointia tukevasti. Eläinavusteinen interventio on siis mikä tahansa prosessi, jossa eläin on mukana edistämässä ihmisen fyysistä, sosiaalista, emotionaalista ja/tai tiedollista hyvinvointia. Asiakkaana voi olla joko yksilö tai ryhmä ja sitä voidaan toteuttaa monissa eri ympäristöissä erilaisten eläinten kanssa. (Hautamäki ym. 2018, 5–6.)

Eläinavusteisuutta hyödynnetään monin eri tavoin sosiaali- ja terveydenhuollossa (KUVIO 1.) Eri-laiset tavat toimia eläimen kanssa jaetaan eläinavusteisiin interventioihin (animal assisted interventions, AAI), sekä eläinavusteiseen toimintaan (animal assisted action, AAA). Lisäksi eläinavusteiset interventiot jaetaan vielä kolmeen eri menetelmään: Eläinavusteiseen terapiaan (animal assisted therapy, AAT), sosiaalityöhön (animal assisted social work, AASW) ja pedagogiikkaan (animal assisted pedagogy, AAP). (Vehmasto & Lipponen 2021.) Opinnäytetyö sijoittuu sisällöltään eläinavusteisiin interventioihin, ja interventioista erityisesti eläinavusteiseen terapiaan sekä eläinavusteiseen sosiaalityöhön. (KUVIO 1.) Eläinavusteinen kriisityö (Animal Assisted Crisis Response, AACR) ei ole vielä vakiinnuttanut asemaa tässä käsitteistössä, mutta esimerkiksi Amerikassa tällaista nimitystä käytetään.

Eläinavusteinen terapia on tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on olennainen osa hoitoprosessia. Terapian tavoitteena on ihmisen fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen tai kognitiivisen hyvinvoinnin edistäminen. (Ikäheimo 2013, 11.) Eläinavusteista sosiaalityötä voivat toteuttaa Valviran hyväksymät sosiaalihuollon ammattihenkilöt, esimerkiksi sosiaalityöntekijät ja sosionomit. Muun muassa lastensuojelussa sekä päihdekuntoutuksessa voidaan toteuttaa koira-avusteista sosiaalityötä. (Terapiakoulutus Keteliini 2023.) Eläinavusteinen pedagogiikka on tavoitteellista ja terapeutista toimintaa, jota voi toteuttaa opettaja tavallisissa kouluissa tai eläinavusteisen terapian koulutuksen saanut erityisopettaja erityisopetuksen kouluissa tai luokissa (Ikäheimo 2013, 11). Eläinavusteinen toiminta on yleensä vapaaehtoisten voimin toteutettua, eikä siinä oteta huomioon yksiköllisiä tavoitteita, toisin kuin esimerkiksi terapiassa ja kasvatuksessa. Sairaaloissa toteutettava kaverikoira-toiminta on yksi esimerkki eläinavusteisesta toiminnasta. Toiminnan tarkoituksena on ilon ja mielihyvän tuottaminen sekä elämänlaadun parantaminen. (Hautamäki ym. 2018, 6.)



KUVIO 1: Eläinavusteiset interventiot ja eläinavusteinen toiminta (Vehmasto & Lipponen 2021).

Koira-avusteisessa työskentelyssä voidaan käyttää edellisten kaltaisesti seuraavia termejä: koira-avusteinen interventio (Canine Assisted interventions, CAI) ja sen alaryhminä koira-avusteinen terapia (Canine Assisted therapy, CAT), koira-avusteinen oppiminen (Canine Assisted education, CAE) ja koira-avusteinen toiminta (Canine Assisted activity, CAA) (Ervast & Raukola-Lindblom 2021).

2.3 Eläinavusteisuus käytännössä

Eläimen hyvinvointiin ja jaksamiseen on tarpeellista kiinnittää huomiota kaikessa toiminnassa, jossa eläin on mukana. Asiakaskohtaukset voivat olla välillä haastavia, ja eläinkin kaipaa työssään palautumista. Eläimellä tulisi aina olla mahdollisuus päästä tilanteesta pois joko itse poistumalla tai epämukavuudesta viestimällä. Työssään viihtyvät ja sen oppivat parhaiten sellaiset eläimet, joiden henkiset ja fyysiset ominaisuudet sopivat jo valmiiksi tehtävään. (Green Care Finland 2023.) Koirien soveltavuustestauksia järjestävät useat eri toimijat. Yksi näistä on Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. (Opetushallitus 2023.)

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on perustettu Suomessa vuonna 2010, ja se on suunnattu kasvatus-, kuntoutus- ja sosiaalialalla työskenteleville ammattilaisille, jotka hyödyntävät työssään koira-avusteisia menetelmiä. Yhdistyksen keskeinen tavoite on yhdistää koira-avusteisesta työmuodosta kiinnostuneita ammattilaisia ja tarjota heille aiheeseen liittyvää koulutusta. Koira-avusteista kasvatus- tai kuntoutusmenetelmää käyttäessä keskeistä on työn tavoitteellisuus ja ammattillisuus. Työntekijä soveltaa menetelmää oman ammattinsa teoreettista taustaa ja sen viitekehystä hyödyntäen. Yleensä koira-avusteista työtä tekevät henkilöt käyttävät menetelmää osana muuta työtään. (Ikäheimo 2013, 88.)

Eläimen mukaan tuominen työhön edellyttää työntekijältä erityisen vankkaa omaa ammatillista taustaa sekä vastuullista perehtymistä eläinavusteisen toiminnan hyötynäkökulmien lisäksi muun muassa eläimen soveltuvuuteen kyseiseen työhön, eettisiin seikkoihin ja eläimen oikeuteen esimerkiksi vetäytyä tilanteesta, psykologisen turvallisuuden tunteeseen ja riskien hallintaan. Osallistuvan eläimen perinpohjainen tunteminen ja eläimen käyttäytymiseen ja kouluttamiseen perehtyminen sekä hyvin suunniteltujen olosuhteiden luominen ovat olennaisia seikkoja ennen eläinavusteisen toiminnan aloittamista. Myös työn jatkuva seuranta ja arvioiminen on tärkeää. (Ervast & Raukola-Lindblom 2021, 23.) Eläimen tulee olla tehtäväänsä soveltuva ja koulutettu ja eläimen ohjaajan on oltava sosiaali- ja terveysalan tai kasvatus- ja opetusalan ammattilainen, jolla on oman alansa erityinen asiantuntijuus sekä eläinavusteisen alan täydennyskoulutus (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 13). Eläinavusteisia menetelmiä voi opiskella osana ammattitutkintoja tai täydennyskoulutuksena eri oppilaitoksissa (Vehmasto & Lipponen 2021).

Koiran sopivuus eläinavusteiseen toimintaan ei ole kiinni rodusta tai iästä. Olennaista on se, että koira ottaa itsenäisesti kontaktia ihmisiin, sekä nauttii toiminnasta ihmisten kanssa. Työhön voi sopia niin rauhalliset kuin vilkkaammatkin koirat. Rauhalliset koirat voivat sopia ihmisille, jotka nauttivat pääasiassa silittämisestä tai ovat arkoja koiran suhteen. Ylivilkkaile lapsille rauhallinen koira voi toimia rauhoittavana tekijänä. Dementoituneiden vanhusten kanssa toimimiseen voi puolestaan sopia paremmin vilkkaampi koira, sillä se voi aktivoida vanhuksia. (Ikäheimo 2013, 66.) Työssä toimivan koiran persoonallisuuden pitäisi olla sellainen, ettei tavallinen koira-avusteisen työn arki ja tilanteet aiheuta sille pelkoa, stressiä tai ahdistusta (Tiira 2021, 126). Lisäksi koira-avusteisissa interventioissa toimivan koiran tulee olla hyväkäyttöksinen, peruskoulutettu, turvallinen sekä asianmukaisesti rokotettu. Mikäli koira on pelokas ja käyttäytyy aggressiivisesti ihmisiä kohtaan, ei sitä tule koskaan käyttää koira-avusteisessa työskentelyssä. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry

2017.) Laadukkaan koira-avusteisen työn kaksi kivijalkaa ovatkin työntekijän osaaminen ja tietotaito koira-avusteisesta työstä ja koiran käyttäytymisestä sekä asiakkaalle turvallinen koira, joka on koulutettu, pysyy kouluttajan hallinnassa ja nauttii työstään (Tiira 2021, 122).

3 KOIRA-AVUSTEINEN KRIISITYÖ

3.1 Kriisityö tukena elämän kriisitilanteissa

Kriisi tarkoittaa sitä, kun ihmisen elämässä on tapahtunut jotain uutta ja vaikeasti käsiteltävää. Kriisissä oleva saattaa kärsiä monenlaisista oireista, kuten ahdistuksesta, masentuneisuudesta, unettomuudesta ja fyysisistä kivuista. Kriisejä on monenlaisia, ja ne voidaan jaotella kehitys- ja elämänkriiseihin, sekä traumaattisiin kriiseihin. Kehitys- ja elämänkriisit kuuluvat normaaliin elämäntilanteeseen. Tällaisia kriisejä voi olla esimerkiksi eläkkeelle siirtyminen tai toivotun lapsen syntyminen. Traumaattiset kriisit puolestaan aiheutuvat usein epätavallisen voimakkaista ja epänormaaleista tapahtumista, joihin liittyy suuri tunnejärkytys ja jota omat voimat eivät riitä kohtaamaan. Esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema tai oma vakava sairastuminen voivat olla traumaattisia kriisejä. (Mieli ry 2021.) Vaikka kriisien aiheuttajat sekä vaikutukset vaihtelevat paljon, ihmisen stressireaktio säilyy hyvin samanlaisena kaikenlaisissa kriiseissä. Kriisitilanteessa koetaan usein pelkoa, vihaa, toivottomuutta sekä avuttomuutta. Kriisitilanteessa oleva ihminen tarvitsee välitöntä helpotusta ahdistukseensa sekä toisten ihmisten tuomaa rauhaa ja vakautta, jotta taistele- tai pakene-reaktio voidaan laannuttaa ja jotta ihminen saa apua kokemaansa avuttomuuden tunteeseen. (Stewart 2019, 8.)

Äkilliset järkyttävät tapahtumat ja niihin liittyvät psyykkiset kriisit voivat laukaista tai pahentaa eri mielenterveyden häiriöitä ja vaikuttaa kaikkien mielenterveyshäiriöiden kulkuun. Kriisi voi kuitenkin mahdollistaa psyykkisen kestävyuden kehittymisen, mikäli tilanteessa saadaan riittävästi tukea ja opastusta. Järkyttävä tapahtuma käynnistää sopeutumisprosessin, jossa kaikki voimavarat ovat käytössä. Tapahtumaan liittyy ajatuksia ja tunteita, joita voi olla joskus lähes mahdotonta kohdata ja käsitellä. On kuitenkin tärkeää, että kokemus pystytetään integroimaan ihmisen omaan elämäntilanteeseen ja osaksi omaa persoonallisuutta. Psyykkisen kriisiavun keskeinen tavoite onkin käynnistää tämä integraatio ja edistää sitä. Akuutin kriisityön psykologisia tavoitteita yksilötasolla on resilienssin edistäminen, itseluottamuksen ja -arvostuksen tukeminen, sekä järkyttävän kokemuksen integraation tukeminen. Akuutilla kriisityöllä voidaankin vähentää inhimillistä kärsimystä, tukea ihmisten työ- ja toimintakykyä sekä vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen epätarvokkaan käytön määrää. (STM 2009, 10, 13.)

3.2 Tutkimuksia koira-avusteisesta kriisityöstä

Koira on ainutlaatuinen eläin, sillä se kiintyy ihmiseensä jopa voimakkaammin kuin toiseen koiraan. Kaikista eläimistä juuri koiralla on voimakkain sisäinen halu ja kiinnostus olla vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Se pystyy lukemaan ihmisen mielenliikkeitä ja tunnetiloja ja kykenee vastaamaan niihin. (Latvala-Sillman 2018, 12, 21.) Suomessa pääosa eläinavusteisesta työskentelystä toteutetaan niin, että ammattihenkilöllä on oma koira mukana työssään. Yhä enenevässä määrin lisääntyy myös työpari-työskentely, jolloin eläimen ohjaaja voi olla eri henkilö kuin terapiaa tai kasvatustyötä asiakkaan kanssa toteuttava ammattihenkilö. Parhaimmillaan koira-avusteista työskentelyä voidaan tehdä moniammatillisena yhteistyönä usean eri toimijan välillä. (Kahilaniemi 2020, 21.) Koiran luontaista halua olla yhteydessä ihmiseen voidaan hyödyntää koira-avusteisessa työssä monella tapaa. Yleensä ihmiset tietävät intuitiivisesti koiran olevan rehellinen vuorovaikutuksessaan. Koira ei teeskentele olevansa kiinnostunut ihmisestä vaan on aidosti läsnä. Koira elää ”tässä ja nyt” ja ilmaisee vilpittömästi tunteensa. (Latvala-Sillman 2018, 16.)

Koiran kanssa oleminen saa asiakkaan oksitosiinipitoisuuden lisääntymään, jolloin asiakas saattaa tuntea itsensä onnellisemmaksi ja joka tapauksessa vähemmän masentuneeksi. Oksitosiinipitoisuuden lisääntyminen aivoissa edistää muistin toimintaa, kohentaa itsetuntoa ja laskee jännitystä terapiatilanteessa, jolloin päästään nopeammin työskentelemään asiakkaan ongelmien parissa ja kuntoutuminen on nopeampaa. (Latvala-Sillman 2018, 16, 22.) Kriisitilanne voi käynnistää kehossa niin kutsutun taistelee tai pakene – reaktion (Mielenterveystalo.fi 2023). Eläin kykenee vapauttamaan ihmisen kehon ja mielen tästä niin sanotusta puolustautumis- tai pakenemisansasta sekä tuomaan ihmiset myönteiseen vuorovaikutukseen keskenään (Pitkänen 2023, 27). Koira jakaa myös herkästi ihmisen tunteita. Sen on tulkittu ilmaisevan runsaasti empatiansukuisia, välittäviä ja lohduttavia tunteita. (Pitkänen 2023, 150–151.) Koira pystyy myös tunnistamaan ihmisen tunteita kasvonilmeiden perusteella ja reagoimaan ilmeisiin (Latvala-Sillman 2018, 15). Kun keho on stressitilassa, se reagoi kuin vaara olisi edelleen olemassa. Tällöin ilmenee psyykkistä ja fyysistä ylivireyttä. (Hedrenius & Johansson 2013.) Koiran avulla on todettu olevan helpompaa siedättää yli- tai alivirittynyttä aistijärjestelmää (Latvala-Sillman 2018, 23).

Koira-avusteisuuden hyödyntäminen kriisityössä on ainakin Suomessa uutta, ja tällä hetkellä sitä toteutetaan Oulun kriisikeskuksessa. Amerikassa ja Australiassa on hyödynnetty interventiota nimeltä AACR, Animal Assisted Crisis Response. Menetelmä on hyvin samanlainen eläinavusteisen

terapian eli AAT:n kanssa, mutta se keskittyy erityisesti kriisin kohdanneiden ihmisten sekä pelastushenkilöstön tukemiseen. Sitä käytetään muiden kriisipalvelujen rinnalla traumaattisen tapahtuman kohdanneiden ihmisten tukemiseen. Koiria käytetään traumaattisen tapahtuman, kuten pommituksen tai ammuskelun kohdanneita ihmisiä kohdatessa, sekä esimerkiksi muistotilaisuuksissa ja kuolinviestiä vietäessä. (Bua 2013, 13, 15, 123.) AACR- koiria on hyödynnetty esimerkiksi WTC-iskuissa vuonna 2001 (Lackey & Haberstock 2019, 374), sekä muun muassa Orlandossa yökerhossa tapahtuneen joukkoampumisen jälkeen. Tuolloin moni sairaalaan joutunut uhri ei kyennyt nousemaan sängystään, mutta heidän nähtiin silittävän, hymyilevän, ja joissain tapauksissa myös puhuvan koirille. Silittäessään koiria osan ihmisistä nähtiin puhkeavan samalla itkuun. (Bromwich 2016.)

Australialaisen Filomena Buan väitöskirja koostuu AACR:ää tutkivasta kvalitatiivisesta tutkimuksesta, jossa haastateltiin sitä työkseen tekeviä työntekijöitä. Tavoitteena oli ymmärtää AACR:ää sekä sen hyötyjä. Tutkimustulosten mukaan koirien koettiin tuovan kriisitilanteessa turvallisuutta, lohtua, rauhaa sekä normaaliuden tunnetta. Koiraa kohtaan koettiin myös kiintymyksen tunteita. Tutkimuksen myötä voitiin todeta, että koirat vaikuttavat positiivisesti kriisitilanteen kohdanneiden ihmisten psykologiseen toipumiseen. (Bua 2013, 13, 86, 132.) Kriisitilanteessa koirien läsnäolossa on huomattavissa samanlaisia elementtejä, kuin yleisten, kriisin alkuun sekä keskivaiheille keskitettyjen kriisi-interventioiden periaatteissa. Näitä periaatteita ovat turvallisuus, rauhoittavuus, yhteyden tunne, toivo sekä tunne omasta sekä yhteisöllisestä tehokkuudesta, jolla tarkoitetaan esimerkiksi ongelmanratkaisukykyä sekä kykyä kohdata haasteita. Koirat voivat myös auttaa kriisin kohdannutta näkemään maailman jälleen uudella ja positiivisella tavalla kriisitilanteen jälkeen. Koirat itsessään automaattisesti rauhoittavat kriisitilannetta ja laukaisevat positiivisia tunteita, kuten iloa, rakkautta, huumoria, hyväksyntää ja toivoa. (Bua 2013, 119, 122.)

Koira koetaan metaforisesti ikään kuin kriisityöntekijän jatkeena; se pääsee lähemmäs asiakasta ja hänen tilannettaan tavalla, johon työntekijä ei yksin kykene (Bua 2013, 120). Kosketus koetaan usein kriisitilanteessa tärkeäksi. Koskettaminen tuo turvaa, rauhoittaa, ilmaisee myötätuntoa ja hyväksymistä. (Saari 2021.) Koiran avulla kriisityössä voidaankin aktivoida ihmisen kaikki viisi aistia. Koira voi koskettaa, mikä helpottaa vahvan yhteyden muodostamista. Koiran läsnäolo tuo tilanteeseen luottamusta, mikä auttaa asiakasta prosessoimaan hänen kokemustaan tai menetystään, sekä löytämään selviytymiskeinoja kriisitilanteessa. (Lackey & Haberstock 2019, 378.) Koiran avulla ammattilainen saa nopeammin kontaktin asiakkaaseen, ja arankin ihmisen on helpompi aloit-

taa keskustelu koirasta tai koiran läsnäolon vaikutuksesta ja sen jälkeen omista asioistaan. Vaikeatkin asiat voi olla helpompaa ottaa puheeksi. Raskaassa elämäntilanteessa koira tuo lohtua ja tukee selviytymistä. Ammatilainen voi myös tehdä tärkeitä havaintoja asiakkaan ongelmista tai tarpeista tarkkailemalla, miten asiakas juttelee koiralle, suhtautuu koiraan ja lähestyy sitä. Jos asiakas on välinpitämätön tai vihamielinen koiraan kohtaan, se voi kertoa ammattilaiselle asiakkaan kunnosta. Koira antaa terapiatuokioihin luontevia keskustelunaiheita, nopeuttaa terapiasuhteen syntymistä ja saa tuokioihin aidon läsnä olevan tunnelman. Usein pelkkä koiran läsnäolo riittää. (Latvala-Sillman 2018, 42–43.)

Työntekijä, jolla on koira parinaan, koetaan usein alitajuisesti luotettavampana, kuin työntekijä ilman koiraan. Schneiderin ja Harley'n teettämän tutkimuksen mukaan koiraan parinaan käyttävään psykoterapeuttiin muun muassa suhtauduttiin positiivisemmin, ja asiakkaat olivat halukkaampia tuomaan ilmi henkilökohtaisia asioitaan. (Schneider & Harley 2006.) Koiran aikaansaama yhteys sekä luottamus helpottaa asiakkaan ja työntekijän välisen yhteyden kehittymistä. Yhdistettynä asiainkuuluviin tietoihin ja taitoihin koira-avusteisuuden käyttö kriisityössä voi potentiaalisesti lisätä suurissa määrin kriisityön vaikuttavuutta. (Stewart 2019, 8.) Terapiakoiran läsnäolo kriisityössä edistää työntekijän ja asiakkaan välisen suhteen rakentamista sekä rauhallista ja turvallista ilmapiiriä. Koira helpottaa asiakkaan oloa tavalla, joka ei vaadi sanallista kommunikointia, sekä auttaa asiakasta keskittämään ajatuksensa nykyhetkeen ja todellisuuteen. (Greenbaum 2005, 49–63.) Tutkimukset osoittavat, että vuorovaikutus eläimen kanssa voi suojata ihmisiä stressin negatiivisilta vaikutuksilta, sekä myös ehkäistä stressin pitkäaikaisia seurauksia, kuten posttraumaattista stressihäiriötä. Vuorovaikutus eläinten kanssa lievittää ahdistusta ja pelkoa, rentouttaa ja kohentaa mielialaa. Tutkimukset myös todistavat vuorovaikutuksen eläimen kanssa edistävän vuorovaikutusta ja vähentävän syrjäytymistä. (Eaton-Stull & Flynn 2015, 603–604.) Eläimen lähellä ihmisen aivoissa lisääntyvät sellaiset välittäjäaineet, jotka tiivistävät sosiaalista kanssakäymistä sekä rentouttavat ja rauhoittavat. Eläimen koskettaminen ja hoitaminen auttaa kiinnittämään huomiota omaan kehoon, jolloin esimerkiksi hengityksen ja lihasrentoutuksen stressiä lieventävä vaikutus on helpompi havaita. (Pitkänen 2023, 26.)

Saksalaisen koira-avusteista interventiota tutkineen tutkimuksen kohteena olivat posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivät sotaveteraanit. Potilaat osallistuivat tavallisen hoitonsa lisäksi neljän viikon ajan kerran viikossa kolme tuntia kestävään tapaamiseen, jossa koira-avusteista interventiota käytettiin. Potilaiden hyvinvoinnin havaittiin olevan merkittävästi parempi koira-avusteista interventiota seuraavana päivänä, verrattuna interventiota edeltävään päivään. Neljän viikon aikana

potilaiden hyvinvointi kasvoi ja potilaat kertoivat tuntevansa onnellisuutta. Tämä on merkittävä huomio, sillä PTSD:stä kärsivillä potilailla kyky tuntea onnellisuutta on laskenut. Tutkimustulokset osoittivat potilaan ja terapeutin suhteen parantuneen merkittävästi neljän viikon aikana. PTSD:stä kärsivät potilaat kärsivät usein epäluottamuksesta toisia ihmisiä kohtaan, mikä hankaloittaa terapeutin avun vastaanottamista. Tutkimustulokset osoittavat, että koira-avusteisesta interventtiosta voi olla apua terapeutin asiakassuhteen luomiseksi, sillä asiakas voi ensin rakentaa luottamuksen koiraan, ja sen jälkeen terapeuttiin. Potilaat itse kertoivat koiran auttaneen heitä rentoutumaan ja rauhoittumaan sekä tuntemaan itsensä onnelliseksi. (Beetz, Schöfmann, Girsensohn, Braas & Ernst 2019.)

Yli-Viikarin ja Liljan (2016) toteuttamassa tutkimuksessa ihmisiä pyydettiin kirjoittamaan vapaa-muotoisesti siitä, millä tavoin luonto on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa. Monet vastaajista olivat kokeneet erilaisia kriisejä. Vaikeissa elämäntilanteissa vastaajat olivat kokeneet luonnon lisäksi myös eläimet tärkeänä. Kirjoituksissa tuli esille, että kriisien aikana nousi tarve oman tilan ottamiseen, jossa saattoi käydä läpi ja päästää näkyville omia sisäisiä tuntejaan. Eläinten seurassa tunteiden näyttäminen koettiin turvalliseksi. Eläinten parissa koettiin voivansa olla aito ja oma itsensä. Luonnon ja eläinten parissa tapahtuva tunteiden läpikäynti saattoi osaltaan helpottaa niiden hyväksymistä, ja asioiden esille tuomista myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Toisessa kirjoituksessa lemmikkieläin toteutti vaistoimensa pohjalta samaa, mihin myös kriisityön ohjeistukset neuvovat: oli tukena, kuunteli ja myötäeli. Rauhoittuminen ja turvallisuuden tunteen vahvistuminen, mikä luontoympäristöjen kohdalla nousi esille, ilmeni myös eläinten parissa. Vastausten perusteella luonto ja eläimet kulkivat siis tukena mukana kriisin käsittelyn eri vaiheissa. Rauhoittavan ja turvallisuutta luovan ympäristön tarve korostui varsinkin vaikeissa elämäntilanteissa. (Yli-Viikari & Lilja 2016.)

Koira-avusteisesta toiminnasta sosiaalialalla on tehty muun muassa pro gradu- tutkielma koira-avusteisesta interventtiosta aikuissosiaalityössä. Tutkimustehtävänä oli tuottaa tietoa siitä, kuinka koiran läsnäolo ja eläinavusteisuus vaikuttavat aikuissosiaalityön asiakkaisiin. Kainulainen tuotti tutkimuksen osallistumalla koiransa kanssa kolmen eri aikuissosiaalityön ryhmän ryhmätoimintaan kahden kuukauden ajalla. Tutkimuksessa havaittiin, että mikäli kaikki osallistujat suhtautuvat koiraan ja eläinavusteisuuteen myönteisesti, antaa koira aikuissosiaalityöhön tukea ja pehmentää asiakkaan ja työntekijän kohtaamisia. Koiran läsnäolo toimi kohtaamisen tukena työntekijöille ja paransi ryhmän ilmapiiriä. Ryhmän jäsenet kokivat ryhmään tullessaan olonsa tervetulleeksi koiran ollessa heitä vastassa. Koiran läsnäolo lisäsi tunteiden ilmaisua ja toi ihmisiä fyysisesti lähemmäs

toisiaan, sekä tarjosi jäsenille uusia kokemuksia. Valtaosalla ryhmän jäsenistä oli myös tarve olla lähellä koiraa, halata ja koskettaa sitä. (Kainulainen 2017.) Asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta toiminnasta on tutkittu myös opinnäytetyössä koskien koira-avusteisuutta päihdekuntoutuksessa. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluiden kautta. Haastatteluissa havaittiin, että koiran läsnäolon koettiin rentouttavan tunnelmaa, helpottavan tutustumista ihmisiin sekä pitävän yllä yhteisöllisyyttä. Koiran läsnäolon koettiin myös auttavan henkilökohtaisella tasolla omien tunteiden käsittelyssä. (Tanninen-Inston & Törrönen 2020.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Toteutimme tutkimuksen yhteistyössä Oulun kriisikeskuksen kanssa. Suunnittelimme tutkimuksen toteuttamista yhdessä kahden koira-avusteisuutta hyödyntävän kriisityöntekijän kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää Oulun kriisikeskuksen toimintaa asiakaslähtöisesti. Asiakkaiden kuuleminen ja osallistaminen palveluiden kehittämiseen on tärkeää, sillä asiakaslähtöisillä toimintamalleilla voidaan lisätä hoidon vaikuttavuutta, palveluiden kustannustehokkuutta sekä asiakkaiden ja työntekijöiden tyytyväisyyttä. Asiakaslähtöisyydessä on kyse siitä, ettei palveluita järjestetä ainoastaan organisaation, vaan myös asiakkaan tarpeista lähtien mahdollisimman toimiviksi. Jotta palveluita voidaan kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan, tulee kehittäjillä olla tietoa asiakastarpeista. (Virtanen, Suoheimo, Lamminmäki, Ahonen, & Suokas 2011, 8, 22.) Yksi tapa lisätä ymmärrystä asiakkaiden tarpeista onkin asiakaspalautteen kerääminen.

Koira-avusteisuus kriisityössä on toimintatapana vielä hyvin uusi. Suomessa sitä hyödynnetään Oulun kriisikeskuksessa (Mielenterveysseurat.fi. 2023). Toimintatavan uutuuden vuoksi tarve asiakaspalautteelle ja asiakkaiden kokemuksille koira-avusteisesta kriisityöstä on suuri. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksenä on: Millaisia kokemuksia Oulun kriisikeskuksen asiakkailta on koira-avusteisesta kriisityöstä? Tutkimuskysymyksellämme tarkoitamme asiakkaiden henkilökohtaisia kokemuksia kriisitapaamisesta, jossa tapaamisen tukena on hyödynnetty koira.

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kyselytutkimuksen. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme sähköistä kyselylomaketta (Liite 1.), jonka loimme Webropol -kyselyohjelmalla. Kyselytutkimuksen avulla kerätään ja tarkastellaan tietoa usein muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista. Kyselytutkimuksessa tutkija esittää vastaajalle kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. (Vehkalahti 2014, 11.)

Kyselylomakkeemme koostui pääosin avoimista kysymyksistä. Avoimien kysymysten tavoitteena on saada vastaajilta spontaaneja mielipiteitä, joissa vastaamista rajataan vain vähän (Vilka 2021). Avoimilla kysymyksillä pyrimme siihen, että asiakkaat saavat vapaasti kertoa kokemuksistaan. Avointen kysymysten käyttämisen hyötyjä on monia; vastausten joukossa voi olla hyviä ideoita, vastaajan mielipide saadaan selville perusteellisesti ja aineistoa on mahdollisuus luokitella monin tavoin (Valli 2018). Lisäksi sisällytimme kyselyyn asteikkokysymyksen yhteistyötahon pyynnöstä. Asteikkokysymyksen avulla pyysimme asiakasta arvioimaan yleisesti, millainen kokemus koiran läsnäolo kriisitapaamisessa hänelle oli. Käytimme Likertin asteikkoa, sillä se on erittäin käytetty mielipideväittämässä. (Vilka 2007.) Kysymykset pohjautuvat teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin. Suunnittelimme kysymyksiä myös yhdessä Oulun kriisikeskuksen työntekijöiden kanssa. Kyselylomakkeessa tärkeää on, että vastaaja säilyttää mielenkiinnon lomakkeen alusta loppuun saakka, minkä huomioimme kysymyksiä muotoillessamme. Lisäksi huolellisella vastausohjeella ja selkeällä kyselylomakkeella (Liite 1) pienennämme väärinymmärtämisen riskiä. (Valli 2015.)

Kyselylomakkeessa oli 8 kysymystä. Kyselylomakkeen aluksi kysyimme, millaisia odotuksia kriisikeskuksen asiakkailta oli koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa. Koira-avusteista kriisityötä hyödynnetään ainoastaan silloin, kun asiakas niin haluaa ja koira on käytettävissä. Tästä syystä asiakkailta oli luultavasti ollut jonkinlaisia odotuksia liittyen koiran läsnäoloon kriisitapaamisessa, sekä jokin syy, miksi asiakas oli halunnut koiran mukaan tapaamiseen. Toisessa kysymyksessä kysyimme asiakkailta millaisia kehollisia kokemuksia koiran läsnäolo toi heille. Kolmanneksi kysyimme asiakkaiden kuvausta tunteisiin ja ajatuksiin liittyvistä kokemuksista, jotka he yhdistivät koiran läsnäoloon. Neljäs kysymys haki vastausta siihen, millä tavalla koiran läsnäolo vaikutti asiakkaan käyttäytymiseen. Viidentenä kysyimme, mikä merkitys koiran läsnäololla oli kriisitapaamisen ilmapiiiriin. Ilmapiiirillä tarkoitimme kriisitapaamisen yleistä tunnelmaa, sekä vuorovaikutusta asiakkaan ja kriisityöntekijän välillä.

Kuudes kysymys oli asteikkokysymys siitä, miten asiakas arvioi kokemustaan koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa. Kysymys toimi kokoavana kysymyksenä, kooten yhteen kysymykset 1–5. Käytimme kysymyksessä Likert-asteikkoa, sillä Likert-asteikon yksi tyypillisistä käyttötavoista on asiakastyytyväisyys- ja mielipidekyselyt. Asteikko voidaan kokea vähemmän latautuneeksi, kuin esimerkiksi kouluarvosana -asteikko. (Vainikainen 2023.) Asteikossa (1) on negatiivinen, (3) neutraali ja (5) positiivinen. Asteikkokysymyksen jälkeen oli oma kohtansa perusteluille, johon vastaaja sai halutessaan kirjoittaa perustelut kokemukselleen. Seitsemäs kysymys oli ”Millaisia muunlaisia ko-

kemuksia sinulle jäi koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa?”. Tämä kysymys tarjosi vastaajille mahdollisuuden kertoa muista mahdollisista kokemuksista, joita edeltävissä kysymyksissä ei vielä ilmennyt. Viimeisenä kysyimme asiakkailta millä tavalla koira-avusteista kriisityötä voisi heidän mielestään kehittää.

4.3 Tutkimuksen osallistujat ja aineiston keruu

Aineisto hankittiin Oulun kriisikeskuksen asiakkailta. Toimimme yhteistyössä kahden koira-avusteisuutta hyödyntävän kriisityöntekijän kanssa. Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme kyselyn. Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat, kuten mielipiteet, asenteet, ominaisuudet tai käyttäytyminen (Vilka 2007, 28). Kyselyssä haasteeksi voi nousta avointen vastausten niukkasaisuus. Sen hyötynä on kuitenkin esimerkiksi sen nopea toteutettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksemme kyselyn sen käytännöllisyyden ja soveltuvuuden vuoksi. Kriisikeskuksessa voi halutessaan asioida anonymisti, minkä vuoksi koimme, että sähköinen kyselylomake, johon vastataan anonymisti, madaltaisi asiakkaan kynnystä osallistua tutkimukseen ja saisimme sen myötä kyselyymme mahdollisesti suuremman osallistujamäärän. Kriisikeskuksessa asioidessaan ihmiset ovat tyypillisesti kohdanneet elämässään jonkin kriisin, minkä läpikäymiseen he ovat kokeneet tarvitsevansa ammattilaisen tukea ja apua. Aineistonkeruumenetelmän valinnalla pyrimmekin huomioimaan haastavissa ja kuormittavissa elämäntilanteissa olevien ihmisten voimavarat. Koimme kyselyn sopivaksi aineistonkeruumenetelmäksi, sillä siihen vastaaminen ei kuormittaisi asiakasta liikaa.

Kyselylomakkeeseen osallistujia pyydettiin vastaamaan kyselyyn viikon sisällä, mutta muuten vastaajat saivat vastata kyselyyn oman aikataulunsa mukaan haluamassaan paikassa. Tutkimukseen osallistujilla oli myös mahdollisuus esimerkiksi keskeyttää kyselyyn vastaaminen, mikäli he kokivat sen kuormittavana. Sähköisen kyselyn etuna on sen suora käännettävyys tiedostoksi tutkijan käyttöön, jolloin aineiston syöttö jää pois. Tämä poistaa lyöntivirheet, joita voi tulla aineistoa syöttäessä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta lisää myös se, että kysymykset esitettiin jokaiselle vastaajalle täysin samassa muodossa. Kysymyksissä ei ollut vivahteita erilaisista sanamuodoista tai äänenpainosta. Vastauksiin siis eivät päässeet vaikuttamaan tutkijan eleet, ilmeet,

äänenpainot tai tauot sanojen välillä. (Valli 2018.) Kyselyyn osallistumisen vaatimuksena riitti, että asiakas on osallistunut yhteen kriisitapaamiseen, jossa koira on ollut läsnä.

Laadimme kyselyn liitteeksi saatekirjeen (Liite 2), joka joko jaettiin asiakkaille tapaamisen päätteeksi tai vaihtoehtoisesti kriisityöntekijä kertoi saatekirjeen avulla tutkimuksesta suullisesti asiakkaalleen. Saatekirje kertoi vastaajalle tutkimuksen perustiedot, kuten mistä tutkimuksessa on kysymys, kuka tutkimusta tekee, miten vastaajat on valittu ja mihin tutkimustuloksia tullaan käyttämään (Vehkalahti 2014, 47). Tutkimussuunnitelman mukaan tarkoituksena oli jakaa kriisityöntekijöiden toimesta saatekirjeitä kaikille koira-avusteiseen kriisitapaamiseen osallistuneille asiakkaille. Saatekirjeessä oli tietoa tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta, sekä kirjeen lopussa vastauslomake, jonka vaihtoehtoina olivat ”Haluan osallistua kyselytutkimukseen” sekä ”En halua osallistua kyselytutkimukseen”. Tarkoituksena oli, että asiakas rastittaisi haluamansa vaihtoehdon, kirjoittaisi sähköpostiosoitteensa sille tarkoitettuun kenttään, sekä jättäisi paperin sille tarkoitettuun kirjekuoreen. Noutaisimme säännöllisesti kriisikeskukselta kirjekuoret, ja lähettäisimme sähköpostilla linkin kyselyyn kaikille halukkaille. Asiakkaille oli tarkoitus myös tarjota mahdollisuutta ilmoittaa halukkuutensa osallistua tutkimukseen myöhemmin sähköpostilla suoraan tutkimuksen toteuttajille.

Juuri ennen aineistonkeruun aloittamista päädyimme yhteistyökumppanimme kanssa muuttamaan tapaa toimittaa kyselylomake asiakkaille. Kriisityöntekijät kysyivät koira-avusteisen kriisitapaamisen päätteeksi asiakkaiden halukkuutta osallistua tutkimukseen. Työntekijät kertoivat asiakkaille saatekirjeemme avulla tutkimuksen tarkoituksesta, tai vaihtoehtoisesti jakoivat saatekirjettä asiakkaille. Halukkailta osallistujilta kriisityöntekijät keräsivät heidän puhelinnumeronsa. Kriisityöntekijät lähettivät tutkimukseen osallistujille tekstiviestitse linkin, jolla asiakkaat pääsivät täyttämään kyselylomakkeen internetissä. Linkin vastaanottaminen ei velvoittanut asiakasta osallistumaan kyselytutkimukseen. Linkin lähettäminen suoraan kriisityöntekijältä asiakkaalle säilytti kriisikeskuksen asiakkaiden anonymiteetin tutkimuksen toteuttajille. Henkilötietoja tulee kerätä ainoastaan silloin, kun se on välttämätöntä tutkimuksen toteuttamiseksi (Aineistonhallinnan käsikirja 2023). Uusi tapa toimittaa kyselylomake oli eettisempää niin aineistonkeruun kuin tutkimuksen toteuttamisen kannalta. Idea tähän muutokseen tuli kanssamme yhteistyössä toimivilta kriisityöntekijöiltä.

4.4 Aineiston analysointi

Keräämämme tutkimusaineisto on laadullinen, lukuun ottamatta asteikkokysymyksen tuottamaa aineistoa. Tämän vuoksi käytimme analyysimenetelmänä teemoittelua, joka on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja jota voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona (Tuomi & Sarajarvi 2018). Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä (Juhila 2023). Analyysimenetelmää valitessa koimme, että teemoittelu olisi selkein tapa analysoida ja esitellä kyselymme tuloksia. Teemoittelun avulla kyselyn tulokset voitaisiin esitellä selkeästi ja yksi kysymys kerrallaan, minkä avulla lukijan olisi helppo erottaa nopeasti tutkimuksemme olennaisimmat tulokset. Teemoittelun avulla aineistosta oli mahdollista luoda yhtenäinen ja selkeä kokonaisuus. Asteikkokysymyksestä käyttämämme Webropol- kyselyohjelma laski vastausten frekvenssit, joista saimme selville, mihin vastaukset painottuivat.

Avointen kysymysten analysoinnin aloitimme lukemalla vastaukset läpi huolellisesti useaan kertaan, yksi vastaus kerrallaan. Tämän jälkeen jäsensimme aineiston opinnäytetyön raporttiimme kyselylomakkeen mukaisiin teemoihin. (Puusa 2020.) Kyselylomakkeen olimme suunnitelleet niin, että saisimme sen kautta mahdollisimman kattavan kuvan asiakkaiden kokemuksista. Kyselylomakkeen kysymykset rakentuivat teoriasta ja aikaisemmista tutkimuksista nousseisiin ilmiöihin, kuten koiran rauhoittavasta vaikutuksesta tunteisiin, kehoon, ilmapiiriin, sekä asiakkaan käyttäytymiseen liittyen. Teorian hyödyntäminen mahdollistaa tulkintojen tekemisen kerätystä tutkimusaineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tuloksia analysoidessamme vertasimme keräämäämme aineistoa aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Teemoiksi valitsimme odotuksiin liittyvät kokemukset, keholliset kokemukset, tunteisiin ja ajatuksiin liittyvät kokemukset, käyttäytymiseen liittyvät kokemukset, kokemukset koiran läsnäolon merkityksestä tapaamisen ilmapiiriin, muunlaiset kokemukset koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa sekä kehitysideat. Valitsimme nämä teemat, sillä ne pohjautuivat teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin, ja pystyimme niiden kautta vastaamaan tutkimuskysymykseemme.

Aineiston analyysi oli helppo toteuttaa, sillä keräämämme aineisto on pieni. Käyttämämme Webropol -kyselyohjelma raportoi kyselymme tulokset taulukon 1. mukaisesti. Vastaukset olivat siis valmiiksi luokiteltuina teemojemme mukaisiin taulukoihin, joten pystyimme raportoimaan tulokset suoraan ohjelmasta opinnäytetyöhömmme. Analysoidessamme aineistoa tarkastelimme vastauksia yhdessä ja muodostimme yhteisen käsityksen aineistostamme. Etsimme aineistosta ne vastaukset,

jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme. Osa analyysiä oli myös epäolennaisten vastausten karsiminen tutkimusaineistosta. Taulukossa 1. esitellyistä vastauksista huomaa, kuinka viides vastaus ei vastaa suoranaisesti teemamme kysymykseen. Tämä toistui muutaman muunkin kysymyksen vastausten kohdalla, joten jouduimme rajaamaan osan vastauksista joko kokonaan tai osittain pois analyysia tehdessämme.

Analyysin tarkoituksena oli nostaa olennainen esiin aineistosta ottaen huomioon tutkimuksemme tavoitteet. (Puusa 2020.) Tutkimuksemme keskiössä ovat asiakkaiden kokemukset. Tuodaksemme asiakkaiden henkilökohtaista kokemusta vahvemmin esille, päätimme käyttää suoria sitaatteja kyselymme tuloksia esitellessämme. Suorien sitaattien avulla pystyimme myös luomaan selkeämmän kuvan vastauksissa ilmi tulleista teemoista. Sitaattien tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja samalla tarjota lukijalle jälkiä siitä, mihin tutkija teemoittelunsa pohjaa (Juhila 2023).

Mikä merkitys koiran läsnäololla oli tapaamisen ilmapiiriin?

Vastaajien määrä: 7

Vastaukset
Jäänmurtaja
Sai enemmän puhumaan, kuin äsken ilman koiraa
Rauhoittava
Saattaa olla että vähensi jännitystä.
Oli mukavaa päästä rapsuttelemaan koiraa matalalla kynnyksellä, tykkään siitä valtavasti mutta sitä ei pääse helposti tekemään tuosta vaan
Ilmapiiri oli ilman koiraa kun hyvä ja turvallinen, mutta ehkä hieman kevensi tunnelmaa.
Rauhoittava.

(TAULUKKO 1: Kokemukset koiran läsnäolon merkityksestä tapaamisen ilmapiiriin.)

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Noudatimme tutkimuksessamme hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että pienikin tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava laadukkaasti. Ennen kuin tutkimus aloitetaan, tulee osapuolten asemat, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet määritellä ja kirjata

kaikkien hyväksymällä tavalla. (Vilka 2021.) Kriisityön kentällä eettisyyden sekä yksityisyydensuojan huomioiminen onkin erityisen tärkeää. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia. Tutkittavina oleville ihmisille vältetään aiheuttamasta merkittäviä riskejä, vahinkoja ja haittoja. (Vuori 2023.)

Hoitotieteellisissä tutkimuksissa on huomioitava tutkimuksen mahdollinen sensitiivisyys tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkimusaiheen sensitiivisyys ei ole aina ennakoitavissa, mutta se tulee huomioida mahdollisena näkökulmana esimerkiksi hoitotieteellisissä tutkimuksissa, joissa tutkittavana aiheena on ihmisten kokemukset ja tunteet. Sensitiiviset aiheet ovat usein liitoksissa vaikeisiin elämäntilanteisiin ja muutosvaiheisiin. (Aho & Kylmä, 2012. 272.) Huomioimme tutkimusta toteuttaessamme tutkittavan ryhmän haastavan elämäntilanteen ja vältimme aiheuttamasta heille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Pyysimme tutkimukseen osallistujia vastaamaan kyselyyn viikon sisään linkin vastaanottamisesta, mutta muuten kyselyyn sai vastata silloin kun itse halusi. Kyselyn anonyymiyden takia emme valvoneet onko kyselyyn vastattu aikarajan puitteissa. Vastajat saivat myös itse määritellä paikan, jossa kyselyyn vastasivat, ja heillä oli mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen koska tahansa, ilman ulkoista painetta jatkaa vastaamista. Tiedostimme asiakkaiden haastavan elämäntilanteen ja sen vaikutuksen heidän voimavaroihinsa. Sen vuoksi koimme erittäin tärkeinä, että kyselyyn ei tarvitsisi vastata välittömästi tapaamisen jälkeen, vaan silloin, kun omat voimavarat sen sallivat. Mahdollisuus vastata rauhassa ja oman ajan puitteissa lisää myös tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomakkeen antajan tai lähettäjän lähestymistavan tulee olla osallistujia kunnioittava. Tutkimuksiin mukaan pyytäminen vaatii aina hienotunteisuutta, varsinkin kun kyse on sensitiivisestä aiheesta tai sensitiivisistä osallistujista. Kyselylomaketutkimuksessa tutkijalla voi olla haasteita varmistua osallistujilleen aiheuttamasta haitasta. (Aho & Kylmä, 2012. 276–277.) Tutkijoina emme kysyneet henkilökohtaisesti kriisikeskuksen asiakkaita osallistumaan kyselytutkimukseen, vaan luotimme kriisityöntekijöiden ammattitaitoon sekä ammattietiikkaan tutkimukseen haluavia osallistujia kartoittaessaan. Koimme kriisityöntekijöillä olevan paremmat lähtökohdat kysyä asiakkaita osallistumaan tutkimukseen, niin ammattinsa, kuin asemansakin puolesta. Toki kriisityöntekijöiden asema suhteessa asiakkaaseen on voinut mahdollistaa asiakkaalle painostuksen tunnetta osallistua kyselytutkimukseen. Kriisityöntekijät eivät kuitenkaan saaneet tietää, ketkä kyselyyn ovat vastanneet, vaan ainoastaan keille kyselyn linkki on lähetetty. Saatekirjeessä (Liite 2) kerroimme, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastaamisen voi keskeyttää milloin vain,

jonka toivomme antaneen vastaajille aidon mahdollisuuden osallistua, tai olla osallistumatta kyselytutkimukseen.

Lisäksi noudatimme tutkimuksessamme tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita, joiden mukaan tutkimukseen osallistuessaan tutkittavalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti, mutta myös kieltäytyä osallistumasta. Lisäksi tutkittavalla henkilöllä on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa. (Tenk 2019, 8.) Sensitiivinen tutkimusaihe voi johtaa tutkimuksesta kieltäytymiseen. Tutkijoiden tulee kunnioittaa tätä päätöstä, ja sensitiivisissä aiheissa uudelleen rekrytointia tulee tehdä harkiten. (Aho & Kylmä, 2012. 274.) Pohdimme opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa, lähettäisimmekö sähköpostilla muistutuksia asiakkaille, jotka ovat ilmaisseet halunsa osallistua kyselytutkimukseen, mutta eivät ole vielä olleet vastanneet kyselyyn. Koska muuttimme toimintatapaamme linkin lähettämisestä asiakkaille, emmekä keränneet asiakkaiden sähköposteja, ei muistutusviestien lähettäminen olisi ollut mahdollista. Pohdimme kuitenkin jo suunnitelmavaiheessa, ettei muistutusviestien lähettäminen olisi välttämättä eettistä, huomioiden asiakkaiden kuormittava elämäntilanne.

Tutkimukseen osallistujalla on tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaan oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, ja siitä, miten hänen henkilötietojaan käsitellään tutkimuksessa, sekä tutkimuksen käytännön toteutuksesta ja siitä, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. On tärkeää, että tutkittava saa ymmärrettävän ja totuudenmukaisen kuvan myös tutkimuksen tavoitteista sekä osallistumisesta mahdollisesti koituvista haitoista ja riskeistä. (Tenk 2019, 8–9.) Tutkittavalle tulee myös aina kertoa tutkimuksen tekijät sekä taustaorganisaatio (Kuula-Luumi 2023). Nämä tutkimukseemme liittyvät tiedot kirjasimme selkeästi esille saatekirjeeseen (Liite 2).

Huolellisessa suunnittelussa punnitaan, mitä taustatietoja henkilöstä tarvitaan tutkimukseen ja millä tarkkuudella. Lisäksi kysymysten muotoilulla vaikutetaan vastausten yksityiskohtaisuuteen. (Aineistonhallinnan käsikirja 2023.) Yksi parhaiten tunnettuja ihmistieteiden tutkimuseettisiä normeja onkin tunnistettavuuden estäminen. Tutkijoilla on vastuu vastaajien yksityisyyden suojasta ja meidän tehtävänä on arvioida, mitkä asiat täytyy arkaluontoisuutensa takia raportoida erityisen varovasti tunnistamisriskin vuoksi. Lain tulkinnassa tunnistamiseksi katsotaan tilanne, jossa yksittäinen henkilö tulee raportissa kohtuullisen vaivattomasti kenen tahansa tunnistamaksi. Tällaisia tilanteita voi syntyä esimerkiksi silloin, jos yksilö tunnistetaan yksiselitteisesti muista henkilöistä nimen tai muun yksiselitteisen tunnuksen perusteella. (Kuula 2006, 201, 204, 205.) Tutkimukses-

samme emme keränneet kriisikeskuksen asiakkaiden henkilötietoja. Painotimme myös niin kyselylomakkeessa, kuin raportissakin vastaajien henkilökohtaisia kokemuksia koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa, emmekä kysyneet esimerkiksi syitä kriisitapaamiselle.

Onnistunut kyselylomake on perusta laadukkaalle ja luotettavalle tutkimukselle. Tärkeää on kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu sekä kysymysten muotoilu. (Vilkka 2007, 78.) Kyselylomakkeen kysymykset suunnittelimme tarkkaan ja ne pohjautuvat aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä tietoperustaan. Suunnittelimme kysymyksiä myös yhdessä kriisityöntekijöiden sekä opinnäytetyön ohjaajiemme kanssa. Kysymykset muotoilimme niin, etteivät ne ohjailleet vastauksia. Lisäksi kyselylomakkeen alkuun kirjasimme vastausohjeet.

Tiedon luotettavuuteen liittyy vahvasti tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi. Ihmisiä tutkittaessa korostetaan tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, sekä tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämistä. (Kuula 2006, 24.) Pyrimme tuottamaan aineistonkeruun mahdollisimman kunnioittavasti kriisikeskuksen asiakkaita kohtaan. Kyselytutkimukseen osallistumista varten kriisikeskuksen asiakkaiden ei tarvinnut luovuttaa yhteystietojaan tai muita henkilökohtaisia tietojaan tutkimuksen toteuttajille. Saatekirjeessä (Liite 2) painotimme myös tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja pyrimme saamaan kriisikeskuksen asiakkaat osallistumaan kyselytutkimukseen kertomalla aiheen ajankohtaisuudesta sekä asiakaskyselyiden merkityksestä kriisikeskuksen toiminnan kehittämisessä.

Kiinnitimme huomiota myös tutkimuksen tietoperustassa käytettyjen lähteiden laatuun, sillä niillä on merkitystä tutkimuksen luotettavuudelle. Lähteitä valitessa suosimme alkuperäisiä julkaisuja, sillä toissijaiset lähteet ovat ensitiedon tulkintaa. (Vilkka & Airaksinen 2004, 12.) Aineiston analyysissä kerromme tarkasti, millä perusteella esitämme tulkintojamme. Hyödynnämme muun muassa suoria lainauksia kyselylomakkeeseen tulleista vastauksista, koska se lisää luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 233.) Luotettavuudessa olennaista on myös se, että otamme koko aineiston huomioon analyysia toteuttaessa, sekä pyrimme kuvaamaan mahdollisimman pitkälle tutkittavien ajatusmaailmaa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 189–190). Huomioimme eettisen näkökulman myös tutkimustuloksia julkaistessamme. Raportoimme julkaistut tutkimustulokset arvostavasti, kiinnittäen vahvasti huomiota esimerkiksi kirjoittamistyyliin, sillä negatiivisilla ilmaisuilla voidaan leimata tutkittavien edustama ryhmä, vaikka tutkimusjulkaisusta ei voisikaan yksittäisiä vastaajia tunnistaa (Kuula 2006, 63).

Varmistimme ja arvioimme luotettavuutta koko tutkimusprosessin ajan. Olemme muun muassa tunnistaneeet ja nimenneet tutkittavan ilmiön, sekä perustelleet tutkimuksen merkitystä ja sen toteuttamistapaa. Tutkimusta olemme perustelleet aiemmalla tutkimustiedolla, sekä aiheen ajankohtaisuudella. Tutkimuksen toteuttamistapaa perustelimme kyselylomakkeen käytännöllisyydellä ja soveltuvuudella. Aineistonkeruun kuvaaminen on olennaista luotettavuutta varmistaessa. Aineistonkeruun kuvauksessa kerromme muun muassa miten tutkimukseen osallistujat on valittu. Lisäksi ohjeistimme yhteistyötahoa jakamaan saatekirjeen valikoimatta kaikille asiakkaille, jotka ovat olleet koira-avusteisessa kriisitapaamisessa, tai vaihtoehtoisesti kertomaan tutkimuksesta asiakkaille saatekirjettä hyödyntäen (Liite 1.) Tutkimustuloksia raportoidessa pyrimme tarjoamaan lukijalle mahdollisuuden seurata ja arvioida tutkimuksen päättelyä. (Kylmä & Juvakka 2012, 130–133.) Tutkimuksemme luotettavuutta turvaa myös yhteistyömme Oulun kriisikeskuksen kanssa, sillä teimme yhteistyötä kriisityön ammattilaisten kanssa, joilla on myös vankkaa osaamista koira-avusteisuuden käytöstä.

Tutkimusaineistomme on pieni, mistä syystä tulosten analyysi jäi joidenkin kysymysten osalta suppeammaksi. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä, mutta ne tarjoavat kuvauksen asiakkaiden kokemuksista koira-avusteisesta kriisitapaamisesta. Aineistosta saamiimme tuloksia vertasimme aikaisempiin tutkimustuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa aineistosta tehtyjä päätelmiä ei tehdä yleistettävyyden näkökulmasta, vaan ajatuksena on saada tutkittavan ilmiön pohjalta tietoa muita vastaavanlaisia tapauksia varten. Yksittäisten tapausten perusteellisella tutkimisella voidaan saada esiin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä voisi toistua myös yleisellä tasolla tarkasteltaessa. Yleistettävyyden yksi kriteereistä on tarkoituksenmukaisen aineiston kokoaminen. Lisäksi yleistettävyyttä parantavat mahdolliset vertailuasetelmat, joita on kuitenkin hankala toteuttaa laadullisessa tutkimuksessa. Vertailua voi tehdä kuitenkin myös muiden tutkimustulosten ja tulkintojen suhteen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5 MILLAISIA KOKEMUKSIA OULUN KRIISIKESKUKSEN ASIAKKAILLA ON KOIRA-AVUSTEISESTA KRIISITYÖSTÄ?

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä. Tutkimuksen aineiston keräsimme kyselylomakkeella, jonka loimme Webropol -kyselyohjelmalla. Kyselylomakkeessa oli kahdeksan kysymystä. Kyselyyn vastasi seitsemän Oulun kriisikeskuksen asiakasta, jotka olivat käyneet kriisitapaamisessa, jossa apuna oli hyödynnetty koira. Kyselylomakkeen rakensimme niin, että saisimme mahdollisimman kattavan kuvan asiakkaiden kokemuksista kriisitapaamisesta, jossa koira on ollut läsnä. Kysymykset rakentuivat teoriasta ja aikaisemmista tutkimuksista nousseisiin ilmiöihin, kuten koiran rauhoittavasta vaikutuksesta tunteisiin, kehoon, ilmapiiriin, sekä asiakkaan käyttäytymiseen liittyen. Suunnittelimme kysymyksiä myös yhdessä Oulun kriisikeskuksen työntekijöiden kanssa. Kysymysten keskiössä oli asiakkaan henkilökohtainen kokemus.

5.1 Odotuksiin liittyvät kokemukset

Ensimmäinen kysymys koski asiakkaan odotuksia koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa. Koira-avusteista kriisityötä hyödynnetään ainoastaan silloin, kun asiakas niin haluaa ja koira on käytettävissä. Tästä syystä asiakkailla oli luultavasti ollut jonkinlaisia odotuksia liittyen koiran läsnäoloon kriisitapaamisessa, sekä jokin syy, miksi asiakas oli koiran halunnut mukaan tapaamiseen. Vahvimmin vastauksista nousi esille odotus siitä, että koiran läsnäolo rauhoittaisi tilannetta.

“Ei ollut suurempia odotuksia. Ajattelin sen rauhoittavan tilannetta.” - Vastaaja 6.

Useilla vastaajista ei ollut merkittäviä odotuksia koiran läsnäoloon liittyen. Jotkut odottivat tapaamisen olevan rento. Odotuksia oli myös liittyen koiran koskettamiseen. Tilanteelta odotettiin mahdollisuutta rapsutella koira ja pitää tätä sylissä. Yksi vastaajista kertoi myös miettineensä, saako hän koirasta allergisia oireita hänen lievän koira-allergiansa vuoksi.

5.2 Keholliset kokemukset

Kysyttäessä asiakkailta siitä, millaisia kehollisia kokemuksia koiran läsnäolo heille toi, nousi vastauksista vahvimmin esille koiran läsnäolon rauhoittava vaikutus. Aiemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että ihmisen keho reagoi automaattisesti eläimiin. Eläimen mukana olon asiakkaan ja ammattilaisen tapaamisessa on havaittu aktivoineen ihmisen oksitosiinijärjestelmää ja näin vähentäneen asiakkaan kokemaa fysiologista stressiä. (Vehmasto & Lipponen 2021.) Vastauksissaan asiakkaat toivat esille tapaamisen aikana kokemiaan fysiologisia reaktioita, kuten sykkeen laskua, hengityksen tasaantumista ja stressitason laskua.

”Stressitasoa laskeva.” - Vastaaja 5

”Hengittäminen rauhoittui ja syke laski selvästi.” - Vastaaja 6

Koiran läsnäolon myötä osa vastaajista koki olonsa rennommaksi. Eräs vastaaja sanoitti, että hänestä oli ihanaa, että koira oli läsnä ja se rauhoitti. Hän kertoi koiran hieman sekoittaneen ajatuksia käsiä ja kasvoja nuollessaan. Toisaalta joissain tilanteissa voi olla tarpeellistakin, että koira harhauttaa toiminnallaan asiakkaan ajatuksia hetkellisesti pois vaikeista ajatuksista. Koiran koettiin myös tuoneen lämpöä asiakkaan sylissä ollessaan. Kaikki vastaajat eivät havainneet koiran tuoneen kehollisia kokemuksia.

5.3 Tunteisiin ja ajatuksiin liittyvät kokemukset

Kysyttäessä asiakkailta koiran läsnäolon herättämiä tunteita ja ajatuksia, vastauksissa nousi vahvimmin esille rauha sekä kokemus mielialan kohentumisesta. Tutkimuksista on saatu näyttöä asiakkaan mielialan ja tarkkaavaisuuden parantumisesta, sekä ahdistuksen ja levottomuuden vähentymisestä (Vehmasto & Lipponen 2021). Koiran on myös todettu rauhoittavan kriisitilannetta ja laukaisevan positiivisia tunteita, kuten iloa, rakkautta, huumoria, hyväksyntää ja toivoa (Bua 2013, 122). Vastauksista nousi esille myös asiakkaan kokemaa rakkauden tunnetta. Lisäksi koiran läsnäolon koettiin helpottaneen puhumista ja saaneen asiakkaan rentoutumaan.

”Rauhaa, helpotti puhumista, rentoutui, tuli kiva olo.” – Vastaaja 6

Vastauksista nousi esiin myös koiran läsnäolon tuoma emotionaalinen läheisyys. Koiran on todettu jakavan herkästi ihmisen tunteita, ja tulkittu ilmaisevan runsaasti empatiansukuisia, välittäviä ja lohduttavia tunteita (Pitkänen 2023, 150–151).

“Se toi läheisyyttä omalla tavallaan tunteellisesti.” – Vastaja 4

Koiran läsnäolon kerrottiin tuntuneen mukavalta, ja siitä kerrottiin tulleen rauhallinen ja iloinen mieli sekä kiva olo. Koiran antamat ”pusut” olivat myös hymyilyttäneet asiakkaita. Vastauksista voidaan päätellä, että koiran läsnäolo oli saanut asiakkaiden mielialan kohenemaan. Mielialan kohentumista on voinut selittää oksitosiinin lisääntyminen koiran läsnä ollessa. Tutkimusten mukaan koiran kanssa oleminen saa ihmisen oksitosiinipitoisuuden lisääntymään, jolloin ihminen saattaa tuntea itsensä onnellisemmaksi (Latvala-Sillman 2018, 16). Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös todettu vuorovaikutuksen eläinten kanssa lievittäneen ahdistusta ja pelkoa sekä rentouttavan ja kohentavan mielialaa (Eaton-Stull & Flynn 2015, 603–604).

5.4 Käyttäytymiseen liittyvät kokemukset

Kysyttäessä koiran läsnäolon vaikutuksesta asiakkaan käyttäytymiseen, esille nousi erityisesti asiakkaan kokema rauhoittuminen. Kokemus rauhoittumisesta mainittiin lähes jokaisessa vastauksessa. Onkin todettu, että eläimen lähellä ihmisen aivoissa lisääntyvät sellaiset välittäjäaineet, jotka tiivistävät sosiaalista kanssakäymistä sekä rentouttavat ja rauhoittavat. (Pitkänen 2023, 26.)

“Rauhoituin hieman, kun olin hermostunut.” – Vastaja 4

Asiakkaiden kokema rauhoittuminen liitettiin myös koiran koskettamiseen:

“Olo pysyi rauhallisena, kun sai silittää koiraa.” – Vastaja 7

Tutkimuksissa on todettu eläimen koskettamisen ja hoitamisen auttavan huomion kiinnittämistä omaan kehoon, jolloin esimerkiksi hengityksen ja lihasrentoutuksen stressiä lieventävä vaikutus on helpompaa havaita (Pitkänen 2023, 26). Koiran oli myös koettu toimineen tilanteessa ikään kuin huomion keskipisteenä. Eräs vastaaja kertoi tuijottaneensa tilanteessa enemmän koiraa kuin kriisityöntekijää.

5.5 Kokemukset koiran läsnäolon merkityksestä tapaamisen ilmapiiriin

Kysyttäessä koiran läsnäolon merkityksestä tapaamisen ilmapiiriin, nousi vastauksista vahvimmin esille kokemus koirasta eräänlaisena tunnelman keventäjänä, joka rauhoittaa ja laskee jännitystä tilanteessa. Koiralla koettiin olleen myös rauhoittava vaikutus tapaamisen ilmapiiriin. Tapaamisen ilmapiiri oli koettu hyväksi ja turvalliseksi myös ilman koira:

“Ilmapiiri oli ilman koiraakin hyvä ja turvallinen, mutta ehkä hieman kevensi tunnelmaa.”

– Vastaja 6

Asiakkaat kokivat koiran läsnäolon edistäneen keskustelun aloittamista kriisityöntekijän kanssa. Tutkimuksissa on selvinnyt, että sellainen työntekijä, jolla on koira parinaan, koetaan usein luotettavampana. Esimerkiksi psykoterapeuttiin, joka hyödyntää koira-avusteisuutta työssään, on suhtauduttu positiivisemmin, ja asiakkaat ovat olleet halukkaampia tuomaan esiin henkilökohtaisia asioitaan. (Schneider & Harley 2006.) Eräs vastaaja kertoi, että puhuminen oli helpompaa koiran läsnä ollessa, kuin aikaisemmin ilman koira. Vastauksissa koirasta käytettiin esimerkiksi sanaa jäänmurtaja:

“Jäänmurtaja.” – Vastaja 5

Terapiakoiran läsnäolon kriisityössä on todettu edistävän työntekijän ja asiakkaan välisen suhteen rakentamista sekä edistävän rauhallista ja turvallista ilmapiiriä. Koira helpottaa asiakkaan oloa tavalla, joka ei vaadi sanallista kommunikointia, sekä auttaa asiakasta keskittämään ajatuksensa nykyhetkeen ja todellisuuteen. (Greenbaum 2005, 49–63.) Koiran läsnäolon on myös todettu rentouttavan tunnelmaa, helpottavan tutustumista ihmisiin, sekä pitävän yllä yhteisöllisyyttä. (Tanninen-Inston & Törrönen 2020.)

5.6 Asiakkaiden kokemukset koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa

Asteikkokysymys toimi kyselylomakkeessa kokoavana kysymyksenä. Sen tarkoitus oli koota yhteen asiakkaiden kokonaisvaltainen kokemus koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa. Vastausvaihtoehtoja oli asteikolla 1-5, jossa 1 = negatiivinen, 3 = neutraali ja 5 = positiivinen. Kaikki vastaukset sijoittuivat positiivisen puolelle. Minimiarvoksi vastattiin 4. Vastausten mediaani sekä keskiarvo olivat 4,5.

Asiakkaiden kokemus koiran läsnäolosta kallistui selkeästi positiivisen puolelle, mikä viittaa koiran läsnäolon kriisitapaamisessa olevan asiakkaille lisäarvoa tuova tekijä. Perusteluiksi vastauksille sanoitettiin, että koira jätti hyvän filiksen ja sai hymyn huulille. Lisäksi perusteluihin oli lisätty toive siitä, että tarvittaessa koiralle olisi voinut puhua.

5.7 Muunlaiset kokemukset

Kysyttäessä asiakkailta siitä, millaisia muunlaisia kokemuksia heille jäi koiran läsnäolosta kriisitapaamisesta, esille nousi uteliaisuuden tunne ja kokemus siitä, että koiran koettiin ymmärtävän:

”Sellainen uteliaisuuden tunne, kuin koira olisi ymmärtänyt minua.” – Vastaja 4

Myös tämän kysymyksen vastauksissa esille tuotiin koiran vaikutus asiakkaan mielialaan:

”Onnellinen olo. Olisipa kaikilla tapaamisilla koira mukana.” – Vastaja 7

Lisäksi koiran läsnäolo koettiin mieleenpainuvana. Yllä mainitut kokemukset koiran läsnäolon tuomista muunlaisista kokemuksista antavat kuvan koirasta, joka on osannut ottaa asiakkaaseen toivottua kontaktia. Myös se, että koiran läsnäolo on tuonut asiakkaalle onnellisen olon, kertoo paljon koiran soveltuvuudesta toimintaan.

5.8 Asiakkaiden kehitysideoita

Kysyttäessä asiakkailta millä tavalla koira-avusteista kriisityöskentelyä voitaisiin kehittää, nousi muutama kehitysidea esille:

“Lisää pisteisiin.” – Vastaja 3

Ymmärrämme tämän vastauksen niin, että asiakas toivoisi koira-avusteisuutta hyödynnettävän myös muiden kaupunkien kriisikeskuksissa. Toisaalta vastauksen voi ymmärtää myös niin, että koiria olisi käytettävissä useampia. Lisäksi kriisityöskentelyn tueksi toivottiin koiranpentuja. Kehitysideaksi ehdotettiin myös sitä, että koira tuotaisiin heti tapaamisen alussa paikalle:

“Koiran voisi tuoda jo tapaamisen alussa paikalle, kun keskustelun aloitus voi olla vaikeaa.” – Vastaja 6

Koiran läsnäolo heti tapaamisen alussa voi toimia aiempien kysymysten vastausten perusteella ikään kuin jäänmurtajana asiakkaan ja kriisityöntekijän välillä.

5.9 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta kriisityöstä Oulun kriisikeskuksessa. Tutkimuksen aineistonkeruutapana käytimme kyselyä. Ensimmäisiin viiteen kysymykseen vastasivat kaikki seitsemän vastaajaa. Asteikkokysymyksessä eli kuudennessa kysymyksessä vastaajamäärä oli neljä. Seitsemänteen kysymykseen vastasi neljä asiakasta ja kahdeksanteen kysymykseen viisi asiakasta. Analyysin tekemiseen vaikutti vastausmäärien vähäisyys ja niiden vaihtelu, minkä takia analyysi jäi joidenkin kysymysten osalta suppeammaksi.

Tutkimustuloksistamme pystyimme kuitenkin havaitsemaan samankaltaisia ilmiöitä, joita myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu. Kaikista vastauksista yhteisesti nousseita teemoja olivat selkeästi koiran läsnäolon tuoma rauha sekä rentous. Kriisityön näkökulmasta tilanteen rauhallisuus ja rentous on tärkeää. Asiakkaalle tilanne voi olla jännittävä ja esimerkiksi keskustelun aloittaminen hankalaa. Moni asiakas voi tapaamisen aikaan olla kriisissään reaktiovaiheessa, jossa tunnetilat vaihtelevat ja voimakkaat reaktiot ovat mahdollisia (Ollikainen 2009, 67). Tällöin koiran

tuomasta rauhasta ja rentoudesta voi olla apua. Kehollisista kokemuksista nousikin esille esimerkiksi asiakkaan kokema hengityksen tasaantuminen ja sykkeen lasku. Koiran läsnäolo oli rauhoittanut hermostunutta asiakasta. Asiakastyön kannalta hyvä havainto oli myös se, että koiran läsnäolon oli koettu auttavan myös rauhallisena pysymisessä.

Yksi kriisityötä ohjaavista periaatteista onkin rauhallisuuden luominen. Jotta voimakkaita reaktioita on helpompi käsitellä, on hermojärjestelmälle tarjottava mahdollisuus palauttaa tasapainonsa. Mikäli yksilön reaktiot eivät palaudu hallittavalle tasolle, on riskinä traumaperäisten ongelmien syntyminen. Tämän vuoksi rauhallisuus ja stressiä aiheuttavien tekijöiden vähentäminen on keskeistä. Kriisituen avulla hermostolle mahdollistetaan tilaisuus säätelyyn. Kyse on siis keinoista rauhoittaa keho, minkä avulla voidaan edistää korjautumista ja toipumista. (Hedrenius & Johansson 2013.) Traumaattiset tapahtumat aiheuttavat usein hyvin voimakasta stressiä (Saari 2021). Koiran tuomista kehollisista kokemuksista kysyttäessä vastauksista nousi esille asiakkaiden kokemus siitä, että koiran läsnäolo oli vähentänyt heidän kokemaansa stressiä. Vastauksista nousi vahvasti esille myös koiran tuoma hyvä mieli ja hyvä olo sekä onnellisuus. On hienoa, mikäli koiran avulla on pystytty edes hetkellisesti parantamaan asiakkaan mielialaa, sillä kriisin aikana ahdistus- ja masennustyyppinen oireilu voi olla voimakasta (Ollikainen 2009, 57).

Asiakastyössä ilmapiirillä on yleensä suuri merkitys. Koiran läsnäolon vastattiin vaikuttaneen tapaamisen ilmapiiriin jännitystä vähentävästi, rauhoittaen ja tunnelmaa keventäen. Kriisityöntekijän tehtävänä on muodostaa turvallinen yhteistyösuhde, olla läsnä, auttaa jakamaan pelottavia kokemuksia, kuunnella ja kysellä. Kriisityöntekijä auttaa asiakasta kestämään liian isoilta tunteilta ja osoittaa omalla rauhallisuudellaan ja empaattisuudellaan, että vaikeistakin asioista on mahdollista puhua. (Ollikainen 2009, 68.) Koiran rauhoittava vaikutus tapaamisen ilmapiiriin onkin voinut mahdollisesti helpottaa vaikeista asioista puhumista.

Vastaukset olivat paljolti sellaisia, millaisia vastauksia ajattelimmekin saavamme. Vastaukset eivät siis yllättäneet. Mielenkiintoinen kokemus, joka eräässä vastauksessa nousi esille, oli koiran tuoma uteliaisuuden tunne ja tunne siitä, kuin koira olisi ymmärtänyt asiakasta. Vahvimmin aineistostamme esille nousivat kokemukset koiran läsnäolon tuomasta rauhallisuudesta ja rentoudesta sekä mielialan kohentuminen. Juuri nämä samat ilmiöt ovat tulleet esille muun muassa Beetzin ym. toteuttamassa tutkimuksessa potilaiden kokemuksia koira-avusteisesta interventioista tiedustellessa. Potilaat kertoivat koiran auttaneen heitä rentoutumaan ja rauhoittumaan sekä tuntemaan itsensä onnelliseksi. (Beetz ym. 2019.)

Osassa vastauksista koiran läsnäololla ei koettu olevan erityisesti vaikutusta. Varsinaisia negatiivisia kokemuksia ei tullut vastauksista ilmi, mutta vastauksista nousi esille huoli mahdollisista allergisista oireista ja kokemus siitä, että koiran toiminta saattoi välillä sekoittaa ajatuksia. Ehdottomasti suurin osa vastauksista oli kuitenkin positiivisia ja toivat esille koiran läsnäolon monia positiivisia vaikutuksia. Vastauksista voidaan päätellä, että koiran läsnäololla on positiivisia vaikutuksia asiakkaaseen ja tapaamisen ilmapiiriin. Tutkimuksemme perusteella koiran käytössä kriisityössä on selvästi potentiaalia. Koiran läsnäolon todellisia vaikutuksia on kuitenkin hankala tutkia, sillä emme voi täydellä varmuudella sanoa, että asiakkaiden kokemat positiiviset vaikutukset olisivat vain ja ainoastaan koiran läsnäolon aiheuttamia. Aihetta täytyisi jatkossa tutkia paljon tarkemmin ja laajemmin erityisesti kriisityön kentällä.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen saimme yhteistyötaholtamme Oulun kriisikeskukselta. Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyöprosessi käynnistyi ja etenimme siinä hyvin kevään 2023 aikana. Aineistonkeruun aloitimme kesäkuun puolivälissä, ja lopetimme syyskuun puolivälissä. Juuri ennen aineistonkeruun aloittamista, päädyimme yhteistyökumppanimme kanssa muuttamaan tapaa toimittaa kyselylomake asiakkaille. Idea tähän lähti kanssamme yhteistyössä toimivilta kriisityöntekijöiltä. Kyselylomakkeen toimittaminen suoraan kriisityöntekijältä kriisikeskuksen asiakkaalle oli selkeämpää niin tutkimuksen toteuttajille kuin kriisikeskuksen asiakkaillekin. Uuden aineistonkeruutavan myötä meidän ei myöskään tarvinnut kerätä sähköpostiosoitteita kriisikeskuksen asiakkailta, mikä säilytti asiakkaiden anonymiteetin. Syyskuun puolivälissä aloitimme opinnäytetyön raportin kirjoittamisen. Tavoitteenamme oli, että opinnäytetyö olisi valmis marraskuun alkupuolella.

Hyödynsimme opinnäytetyön ohjausta suunnitelmavaiheessa useita kertoja, ja saimmekin ohjauksen myötä rakennettua selkeän ja tietoperustaltaan kattavan suunnitelman, jota pystyimme hyödyntämään opinnäytetyön raporttia kirjoittaessamme. Opinnäytetyön raportointivaiheessa hyödynsimme ohjausta muutaman kerran. Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden välillä, sekä yhteistyötahon kanssa toteutui hyvin. Kävimme kevään aikana kaksi kertaa Oulun kriisikeskuksessa tapaamassa kriisityöntekijöitä, joiden kanssa suunnittelimme opinnäytetyön toteutusta. Kriisityöntekijöiltä saimme ammattilaisten näkökulmaa aiheeseen, jonka koimme tärkeänä. Aineistonkeruun aikana pidimme yhteyttä kriisityöntekijöihin sähköpostitse.

Tavoitteenamme oli saada kyselyyn kymmenen vastaajaa. Emme olleet asettaneet aikarajaa aineiston keruulle, vaan tärkeämpää oli saada laadultaan riittäviä vastauksia, jotta pystymme vastaamaan tutkimuskysymykseen. Seurasimme vastausten määrää ja laatua kesän aikana Webropolista, jonne vastaukset tallentuivat. Syyskuun puolella välissä olimme saaneet seitsemän vastausta. Pohdimme, riittävätkö vastaukset määrältään ja laadultaan, sekä varmistimme ohjaavalta opettajalta voimmeko aloittaa aineiston analyysin. Koska tavoitteena oli saada opinnäytetyön raportti valmiiksi marraskuun alkuun mennessä, oli meidän tehtävä ratkaisu kyselyn sulkemisesta. Kyselyyn vastasi seitsemän kriisikeskuksen asiakasta. Olimme tyytyväisiä myös tähän vastaajamäärään, sillä kykenimme löytämään vastauksista yhteneväisiä kokemuksia, ja vastaukset vastasivat tutkimuskysymykseemme. Tiedostimme myös tutkimusta aloittaessamme, että vastaaja-

ryhmä on tutkimusta toteuttaessamme haastavassa elämäntilanteessa, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen osallistujamäärään. Koira-avusteisuutta ei myöskään käytetä läheskään jokaisella tapauksella, minkä vuoksi aineiston kerääminen on hidasta. Alun perin tavoitteenamme oli aloittaa aineiston keruu alkukeväästä, mutta opinnäytetyön suunnitelman hiomiseen kului arvioitua enemmän aikaa. Mikäli aineistonkeruu olisi aloitettu aiemmin, olisi vastauksissakin mahdollisesti päästy tavoitemäärään. Pohdimme myös sitä, olisivatko vastaukset olleet laajempia, mikäli kriteerinä tutkimukseen osallistumiselle olisi ollut useampi kuin yksi käynti koira-avusteisessa kriisitapaamisessa. Tällöin asiakkaalle olisi voinut syntyä parempi kuva koiran tuomista vaikutuksista ja kyse-lymme vastaaminen olisi voinut olla helpompaa.

Kyselylomakkeen tekemiseen käytimme paljon aikaa, sekä työstimme kysymyksiä yhdessä kriisityöntekijöiden sekä opinnäytetyömme ohjaajien kanssa. Koimme tärkeäksi, että kysymykset olisivat yhteistyötahomme mielestä oikeanlaisia, jotta he saisivat tutkimuksestamme mahdollisimman suuren hyödyn omaa työtään kehittäessään. Kanssamme yhteistyössä toimivat kriisityöntekijät näkivät myös vaivaa tutkimuksen eteen ohjatessaan meitä, kysyessään asiakkaita mukaan tutkimukseen, sekä jakaessaan linkkiä kyselyyn. Vaikka kyselylomakkeen kysymykset olivatkin pääosin avoimia kysymyksiä, täytyi kysymykset muotoilla tarkasti. Tietoperustasta ja aiemmista tutkimuksista meidän täytyi poimia olennaisimmat tulokset liittyen eläinavusteisuuden hyödyntämiseen asiakastyössä sosiaalialalla. Pyrimme kokoamaan tutkimuksellemme mahdollisimman kattavan tietoperustan. Koira-avusteinen kriisityö on kuitenkin uusi menetelmä, joten suoraan siihen liittyvää kirjallisuutta tai tutkimuksia ei suomen kielellä löytynyt lähes lainkaan. Pystyimme kuitenkin hyödyntämään kansainvälisiä tutkimuksia ja kirjallisuutta tietoperustassamme. Lisäksi pyrimme kirjoittamaan tietoperustamme laajasti myös eläinavusteisuudesta kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyötä tehdessämme kehitimme asiakastyön osaamistamme sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamistamme, jotka ovat osa sosionomin kompetensseja (Arene 2017). Asiakastyön osaamistamme kehitimme lisäämällä tietämystämme ja arvioidessamme eläinavusteisten menetelmien käyttöä sosiaalialalla. Opimme, miten eläinavusteisuuden avulla voidaan edistää ja kehittää asiakastyötä, sekä asiakkaiden kuntoutumista. Opinnäytetyöprosessin kautta opimme myös tutkimus- ja kehittämismenetelmien käyttöä toimintakäytäntöjen kehittämiseksi. Opinnäytetyössämme tuotimme sekä tulkitsimme tietoa, jota hyödynnetään työelämän kehittämisessä. Opimme, millä tavoin asiakaskokemuksia voidaan hyödyntää työelämän kehittämisessä. Lisäksi opimme tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaista toimimista.

Aineistonkeruuta suunnitellessa pyrimme ymmärtämään kohderyhmän elämäntilannetta ja siihen mahdollisesti liittyviä haasteita. Opinnoissamme olimme käyneet läpi teoriaa erilaisista kriiseistä, sekä niiden tuomista vaikutuksista yksilöiden elämään ja toimintakykyyn. Suhtauduimmekin sensitiivisesti tutkimuksen kohderyhmään, sekä pyrimme toteuttamaan aineistonkeruun mahdollisimman eettisesti. Luotimme kriisityöntekijöiden ammattitaitoon sekä ammattietiikkaan tutkimukseen haluavia osallistujia kartoittaessaan, sekä koimme kyselyyn osallistuvien asiakkaiden anonymiteetin säilyttämisen tutkimuksen toteuttajille ensiarvoisen tärkeänä.

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi ymmärrystämme eläinavusteisuuden tuomista hyödyistä asiakastyössä, sekä koira-avusteisuuden hyödyistä kriisityössä. Merkittävimmäksi hyödyksi aineistotamme nousi asiakkaiden kokemus koiran rauhoittavasta ja rentouttavasta vaikutuksesta kehoon, käyttäytymiseen, tunteisiin ja ajatuksiin, sekä kriisitapaamisen ilmapiiriin. Kriisi voi tuoda mukanaan monenlaisia oireita ja tuntemuksia, kuten ahdistusta, masentuneisuutta ja unettomuutta (Mieli ry, 2022). Kriisitilanne voi myös herättää stressiä ja käynnistää kehossa taistele tai pakene -reaktion, jossa hermosto aktivoituu ja sen myötä pulssi kiihtyy ja hengitys tihenee, sekä stressihormoneja vapautuu. (Mielenterveystalo.fi, 2023.) Etenkin kriisityön asiakkaat voivat siis hyötyä koiran läsnäolon tuomasta rauhoittavasta ja rentouttavasta vaikutuksesta. Vaikka akuutilla kriisityöllä voidaankin jo itsessään vähentää inhimillistä kärsimystä, voidaan koiran läsnäololla kriisitapaamisessa parhaimmillaan tehostaa kriisityöstä saatavia hyötyjä asiakkaan elämäntilanteen vakauttamisessa.

Aiemmissä tutkimuksissa eläimen läsnäolon on todettu muun muassa vahvistavan asiakkaiden sitoutumista terapiaprosessiin, sekä hyvän terapiasuhteen syntymistä (Vehmasto & Lipponen 2021). Kriisin kohdanneiden ihmisten oikea-aikainen ja tarkoituksenmukainen tukeminen on tärkeää, jotta psyykkiset kriisit eivät laukaisisi tai pahentaisi eri mielenterveyden häiriöitä. Asiakkaiden kokemus kriisitapaamisten hyödyllisyydestä voi lisätä asiakkaan halukkuutta käydä useissa tapaamisissa. Riittävä tuki voi puolestaan ehkäistä kriisin tuomia mahdollisia haasteita tulevaisuudessa, ja näin edesauttaa ihmisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitämistä. Nykyisessä sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmässä on puutteita etenkin mielenterveyspalveluiden saatavuudessa, joten ennaltaehkäisevät, matalan kynnyksen ja kolmannen sektorin palvelut ovat suuressa asemassa kansalaisten mielenterveyden edistämisessä. Kansainvälisissä tutkimuksissa koira-avusteisuudesta kriisityön kentällä on saatu vaikuttavia tutkimustuloksia. Vaikka eläin- ja koira-avusteisuus on yleistynyt Suomessa sosiaali- ja terveydenhuollossa, voisi tarvetta koira-avusteisuudelle olla enenevässä määrin myös kriisityön kentällä.

LÄHTEET

Aho, Anna Liisa & Kylmä, Jari. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä – näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa.

Aineistonhallinnan verkkokäsikirja. 2023. Tunnisteellisuus ja anonymisointi. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/tunnisteellisuus-ja-anonymisointi/>

Arene ry 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren. Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n työryhmän selvitys sosiaalialan tilanteesta ja kehityksestä. Viitattu 9.2.2023. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf

Beetz, Andrea, Schöfmann, Ira, Girgensohn, Roland, Braas, Roger & Ernst, Christiane. 2019. Positive Effects of a Short-Term Dog-Assisted Intervention for Soldiers With Post-traumatic Stress Disorder – A Pilot Study. Viitattu 18.9.2023. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2019.00170/full>

Bromwich, Jonah Engel. 2016. In a Shaken Orlando, Comfort Dogs Arrive With "Unconditional Love". The New York Times. Viitattu 14.2.2023. <https://www.nytimes.com/2016/06/17/us/in-a-shaken-orlando-comfort-dogs-arrive-with-unconditional-love.html>

Bua, Filomena. 2013. A Qualitative Investigation into Dogs Serving on Animal Assisted Crisis Response (AACR) Teams: Advances in Crisis Counselling. La Trobe University, Australia. Viitattu 25.1.2023. https://opal.latrobe.edu.au/articles/thesis/A_qualitative_investigation_into_dogs_serving_on_animal_assisted_crisis_response_AACR_teams_advances_in_crisis_counselling/21844344

Chandler, Cynthia K. 2012. Animal Assisted Therapy in Counseling. Routledge. New York.

Eaton-Stull, Yvonne & Flynn, Brian. 2015. Animal-Assisted Crisis Response. Teoksessa Yeager, Kenneth R. & Roberts, Albert R. Crisis Intervention handbook. Assessment, Treatment and Research. Fourth edition. Oxford University Press.

Ervast, Leena & Raukola-Lindblom, Marjaana (toim.). 2021. Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä – tutkittua tietoa ja kokemuksia. Sanasilta Oy.

Green Care Finland. Eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen. Viitattu 3.10.2023. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Green Care Finland. Mitä on Green Care? Viitattu 3.10.2023. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Greenbaum, Susan. 2005. Introduction to working with animal assisted crisis response animal handler teams. International Journal of Emergency Mental Health, 8(1), 49–63.

Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid & Vilhunen, Tuuli. 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri ympäristöissä. Helsinki: Kela, 9, Viitattu 3.10.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/331626/Kuntoutustakehittamassa29_saavutettava.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid, Ranta, Paula, Haapala, Eija & Suomela-Markkanen, Tiina. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. KELA:n julkaisu. Työpapereita 140/2018. Helsinki. Viitattu 3.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf>

Hedrenius, Sara & Johansson, Sara. 2013. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. E- kirja. Tietosanoma. Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos, Bookwell Oy, Porvoo.

Ikäheimo, Kaija. 2013. Karvaterapiaa – Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Yliopistopaino, Helsinki.

Juhila, Kirsi. 2023. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. (toim. Jaana Vuori). Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 24.10.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kahilaniemi, Eeva. 2020. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Nekapaino. Tampere.

Kainulainen, Katja. 2017. Koira-avusteinen interventio aikuissosiaalityön kohtaamisten tukena. ”Tuntuu, että minullakin on nyt joku, jota rakastaa ja kenen tapaamista voin odottaa” Pro gradu-tutkimus. Sosiaalityö. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Viitattu 20.9.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18280/urn_nbn_fi_uef-20170885.pdf?sequence=1

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry. Ammattieettiset ohjeet, 2017. Viitattu 3.10.2023. <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/koira-tyoparina/ammattieettiset-ohjeet/>

Kuula, Arja. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Kuula-Luumi, Arja. 2023. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. painos. Edita Prima Oy, Helsinki.

Lackey, Raquel & Haberstock, Gehrig 2019. Animal-Assisted Crisis Response: Offering Opportunity for Human Resiliency During and After Traumatic Incidents. Teoksessa Transforming

Trauma. Resilience and healing through our connections with animals (toim. Philip Tedeschi & Molly Anne Jenkins). Purdue University Press. West Lafayette, Indiana. E-kirja. Viitattu 22.3.2023. <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/24992/1/1005110.pdf>

Latvala-Sillman, Päivi. 2018. Työparina koira. Koira sosiaali-, terveystyö- ja kasvatusalan työssä. Sanasilta Oy.

Mielenterveysseurat.fi. Oulun kriisikeskus. Viitattu 17.4.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/oulu/>

Mielenterveystalo.fi. Miten keho reagoi kriisiin. Viitattu 11.10.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi/miten-keho-reagoi-kriisiin>

MIELI ry. 2021. Mitä MIELI ry tekee? Viitattu 3.10.2023. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

MIELI ry. 2022. Kriisit kuuluvat elämään. Viitattu 3.10.2023. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/kriisit-kuuluvat-elamaan/>

Odendaal, Johannes & Meintjes, Roy. 2003. Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs. Veterinary Journal.

Ollikainen, Teemu. 2009. Tuloksellinen kriisityö. Valtakunnallisen tutkimushankkeen esittely ja tuloksellisen kriisikeskustyön periaatteet. Avustustoiminnan raportteja 22. Raha-automaattiyhdistys. Suomen mielenterveysseura. Yliopistopaino Helsinki. Viitattu 11.10.2023. https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2022/03/RAYraportti22_kriisityo.pdf

Opetushallitus. Koirat koulussa – koira-avusteisen toiminnan ohjeistus oppilaitoksille. Viitattu 10.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/koirat-koulussa-koira-avusteisen-toiminnan-ohjeistus-oppilaitoksille>

Pitkänen, Anna-Kaisa. 2023. Eläinten hoivassa. Eläimet mielenterveyden tukena. Kirjapaja. Helsinki.

Puusa, Anu. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (toim. Anu Puusa & Pauli Juuti). Gaudeamus.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, Yleistäminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 30.10.2023. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_3.html

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, Aineisto- ja teorialähtöisyys. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 9.11.2023. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Saari, Salli. 2021. Kuin salama kirkkaalta taivaalta: Kriisit ja niistä selviytyminen. E-kirja. Otava. Helsinki.

Schneider, Margaret & Harley, Lorah Pilchak. 2006. How dogs influence the evaluation of psychotherapists. Anthrozoos.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Traumaattisten tilanteiden psykososiaalinen tuki ja palvelut. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:16. Helsinki. Viitattu 30.1.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72736/Julka200916.pdf?sequence=1>

Stewart, Leslie. 2019. Clinical Perspectives on Animal Assisted Crisis Response (AACR). Teoksessa Pet Partners Interactions Magazine. Stories of lives improved by positive human-animal interactions. Pet Partners Animal-Assisted Crisis Response. Viitattu 14.2.2023. <https://petpartners.org/wp-content/uploads/2020/01/PP-Interactions-Fall2019-Web.pdf>

Tanninen-Inston, Mira & Törrönen, Sanna. 2020. Koira jäänsärkijänä – asiakkaiden kokemuksia koiran läsnäolosta päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.1.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340488/Koira%20j%c3%a4%c3%a4ns%c3%a4rkij%c3%a4n%c3%a4%20Theseus-versio.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tenk. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 3.5.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2020.pdf

Terapiakoulutus Keteliini. Tietoa ja termistöä eläinavusteisesta työstä ja koira-avusteisista interventioista. Viitattu 3.4.2023. <https://www.keteliini.fi/elainavusteisuus2/>

Tiira, Katriina. 2021. Millainen on koira-avusteiseen työskentelyyn sopiva koira? Teoksessa Ervast, Leena & Raukola-Lindblom, Marjaana (toim.). 2021. Hevoset ja koirat eläinavusteisessa työssä – tutkittua tietoa ja kokemuksia. Sanasilta Oy. Viitattu 27.9.2023.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Vainikainen, Janne. 2023. Likert-asteikko kyselyssä. Viitattu 27.4.2023. <https://www.zef.fi/fi/blogi/liikert-asteikko>

Valli, Raine. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS- kustannus. Jyväskylä.

Valli, Raine. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (toim. Raine Valli). PS- kustannus. Jyväskylä.

Vehkalahti, Kimmo. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Vehmasto, Elina & Lipponen, Maija. 2021. Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. Duodecim, 2021: 137(17):1775–80. Viitattu 3.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16383>

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tammi, Tammer-Paino Oy Tampere.

Vilkka, Hanna. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. E- aineisto. Tammi. Helsinki. Viitattu 6.4.2023. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilkkä, Hanna. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. 5. päivitetty painos.

Virtanen, Petri, Suoheimo, Maria, Lamminmäki, Sara, Ahonen, Päivi & Suokas, Markku. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus. Helsinki: Tekes, 8,22. Viitattu 8.3.2023. <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf>

Vuori, Jaana. 2023. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Yli-Viikari, Anja & Lilja, Taina. 2016. Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. Alue ja Ympäristö. 45(1), 68–79. Viitattu 25.10.2023. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>

Liite 1: Kyselylomake

Asiakaskysely Oulun kriisikeskuksessa toteutettavasta koira-avusteisesta kriisityöstä.

Ohje: Kuvaile kokemuksiasi kysymysten alla olevaan vastaustilaan. Vastausten pituutta ei ole rajoitettu. Vastauksissa saa olla toistoa.

Toivomme, että vastaat kyselyyn viikon kuluessa.

1. Millaisia odotuksia sinulla oli koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa?
2. Millaisia kehollisia kokemuksia koiran läsnäolo toi?
3. Millaisia tunteita ja ajatuksia koiran läsnäolo sinussa herätti?
4. Millä tavalla koiran läsnäolo vaikutti sinun käyttäytymiseesi?
5. Mikä merkitys koiran läsnäololla oli tapaamisen ilmapiirille?
6. Arvioi, millainen kokemus koiran läsnäolo kriisitapaamisessa oli sinulle. (Asteikolla 1-5, jossa 1 = negatiivinen, 3 = neutraali ja 5 = positiivinen)
7. Perustele halutessasi vastaus 6.
8. Millaisia muunlaisia kokemuksia sinulle jäi koiran läsnäolosta kriisitapaamisessa?
9. Millä tavalla koira-avusteista kriisityöskentelyä voitaisiin mielestäsi kehittää?

Liite 2: Saatekirje

ARVOISA VASTAANOTTAJA

Kutsumme sinut osallistumaan kyselytutkimukseen, jonka aiheena on Oulun kriisikeskuksen asiakkaiden kokemukset koira-avusteisesta kriisityöstä. Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Oulun kriisikeskuksen kanssa.

Tutkimuksemme tavoitteena on kehittää Oulun kriisikeskuksen toimintaa. Koira-avusteinen kriisityö on Suomessa hyvin uusi menetelmä, minkä takia onkin tärkeää saada aiheesta käyttäjäkokemuksia.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää sen milloin vain. Kysymykset ovat avoimia kysymyksiä, eikä vastausten pituutta ole rajattu. Vastausaikaa on viikko kyselylomakkeen vastaanottamisesta. Analysoimme vastaukset opinnäytetyöhömme, jonka jälkeen vastaukset hävitetään, eikä niitä käytetä muihin tarkoituksiin. Jokainen vastaus on tärkeä.

Kyselytutkimus on anonyymi.

Opinnäytetyö julkaistaan vuoden lopussa osoitteessa www.theseus.fi, sekä Oulun kriisikeskuksen nettisivuilla. Yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa opinnäytetyön raportista.

Kiitos osallistujille!

Ystävällisin terveisin,

Elisa Pekkala
Tanja Pirttioja