

**Alfa Partners**



**ELÄINAVUSTEINEN  
VALMENTAJA**

**Vapaaehtoistyö ratkaisukeskeisesti  
Koirailua lauman ehdoilla muiden avuksi**

**Virve Laitinen**

Opinnäytetyö

Eläinavusteinen valmentaja – Alfa Partners Dog ®  
2021

## SISÄLLYS

1	Johdanto.....	1
2	Ratkaisukeskeinen viitekehys.....	2
	2.1 Ratkes ry:n ratkaisukeskeisen viitekehysten peruseriaatteen .....	2
3	Eläinavusteinen työ ja -toiminta .....	3
	3.1 Eläinavusteinen työskentely .....	4
	3.2 Eläinavusteinen terapia ja opetus .....	4
	3.3 Eläinavusteinen toiminta .....	4
4	Green Care -toiminta .....	5
5	Eläinavusteisen toiminnan kolmikantaratat .....	6
	5.1 Mitä vaaditaan koiralta eläinavusteisessa toiminnassa .....	7
	5.2 Mitä vaaditaan ohjaajalta eläinavusteisessa toiminnassa .....	8
6	Koirat vapaaehtoistyössä .....	9
	6.1 Kaverikoirat Ry.....	9
	6.2 Lukukoirat.....	9
	6.3 Suomen Karva-Kaverit ry .....	10
7	Oma eläinavusteinen toimintani nyt ja tulevaisuudessa .....	11
	LÄHTEET: .....	13

## 1 JOHDANTO

Teoreettisena viitekehyksenä tässä opinnäytetyössä on ratkaisukeskeinen (terapia) ja eläinavusteinen työ ja toiminta. Eläinavusteisuudesta on otettu tarkemmin käsittelyyn Animal-Assisted Activity (AAA), eli vapaaehtoistyö.

Teoria osuudessa käydään läpi, millainen koira ja ohjaaja soveltuvat eläinavusteiseen toimintaan ja millainen vastuu ohjaajalla, koirakon ihmisellä, on koiran hyvinvoinnista ja sen valmentamisesta eläinavusteiseen toimintaan ja miten eläimen, ohjaajan ja asiakkaan kohtaamisen dynamiikka toimii.

Erityistä tutkimusta ei tämän opinnäytetyön osalta ole suoritettu. Kaikki tutkimustulokset, havainnot, pohdinnat ja päätelmät perustuvat oman laumani toiminnan havainnointiin, sekä mietintöihin eläinavusteisen ohjaajan koulutuksessa saamista opeista ja miten olen tuonut niitä meidän arkeemme ja kuinka voimme soveltaa saatuja oppeja tulevaisuudessa vapaaehtoistyössä.

Tutkimusosassa kerron myös, miten aion toteuttaa eläinavusteista toimintaa tulevaisuudessa, koska koulutuksen aikana vallitseva Korona epidemia ja sen tuomat rajoitteet ovat tehneet käytännön harjoittelut vapaaehtoistyössä lähes mahdottomaksi.

## 2 RATKAISUKESKEINEN VIITEKEHYS

Salmela (2015, 11) kiteyttää hyvin ratkaisukeskeisyyden viitekehysten ja lainaa Ratkes ry:n peruseriaatteita kirjassaan Viidakkoportaat. Ratkaisukeskeisyys (Solution Focused Approach) ei ole vain psykoterapiamuoto, vaan sitä voidaan käyttää erilaisissa valmennuksissa ja ohjaustilanteissa viitekehystenä.

Tutkimalla ensin ongelmaa ja miettimällä sitten, miten asioiden toivotaan tulevaisuudessa olevan, luodaan energiaa ja myönteistä intoa löytää konkreettisia vaihtoehtoja elämäntilanteeseen.

### 2.1 Ratkes ry:n ratkaisukeskeisen viitekehysten peruseriaatteet

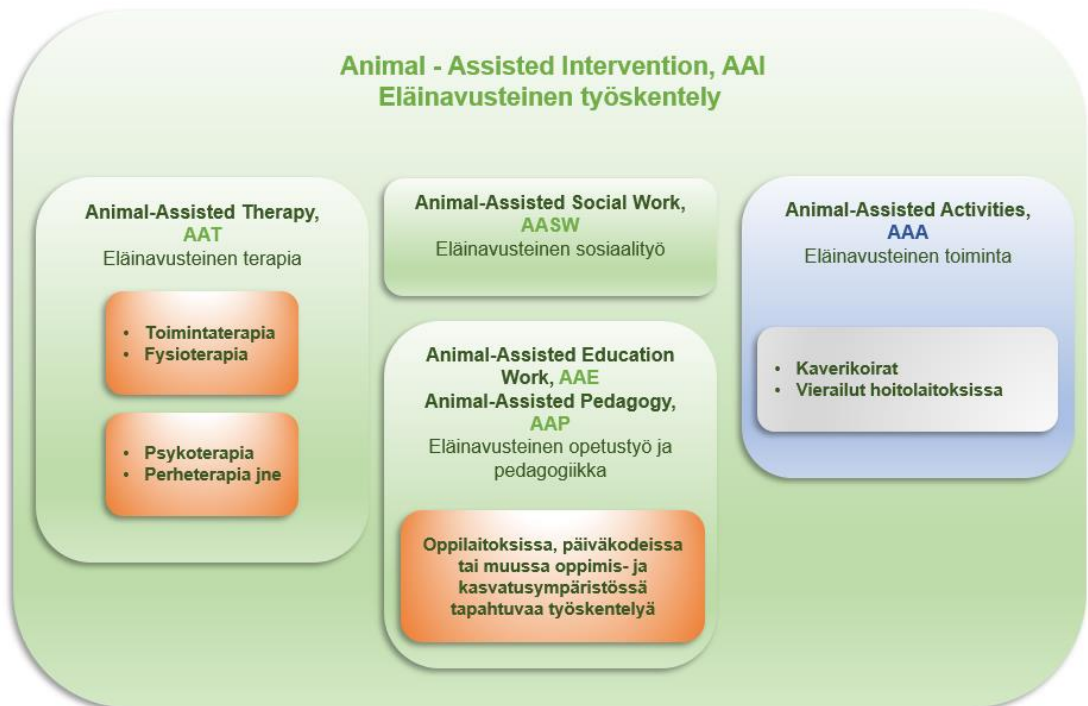
Ratkaisukeskeisen viitekehysten ohjaaja, valmentaja, terapeutti ja miksi ei vapaaehtoistyöntekijäkin voivat käyttää alla olevassa taulukossa olevia Ratkes Ry:n peruseriaatteita.

Taulukko 1. Ratkes ry:n ratkaisukeskeisen viitekehysten peruseriaatteet (mukaillen Salmela 2015, 11).

<b>Asiakaslähtöisyys</b>
<b>Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuudensuuntautuneisuus</b>
<b>Voimavarakeskeisyys</b>
<b>Poikkeuksien ja edistymisen huomioiminen</b>
<b>Myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori</b>
<b>Hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys</b>
<b>Yhteistyö ja kannustus</b>

### 3 ELÄINAVUSTEINEN TYÖ JA -TOIMINTA

Nykyään käytetään monia eläimiä, koiria, hevosia, kissoja, alpakoita, kanoja jne, sosiaali- ja terveydenhuollossa, terapiassa apuna ja myös kouluissa, usein erityisluokilla kasvatuksen ja opinintojen tukena. Avustavat eläimet kohtaavat ryhmiä tai yksilöitä työssään tai toiminnassaan. Eläinavusteinen työ on ammattimaista, ja vaatii ohjaajalta muuta ammatillista koulutusta. Eläinavusteinen toiminta on vapaaehtoistyötä, jossa ohjaajalta ei vaadita muuta ammatillista koulutusta (Ikäheimo 2013a, 7).



Kuvio 1. Eläinavusteisen työn jaottelu ja määritelmät. (mukaillen Kahilaniemi 2016, 21)

### **3.1 Eläinavusteinen työskentely**

Eläinavusteinen työskentely, Animal Assisted Interventions, AAI, on ylätason termi kaikenlaiselle eläinavusteiselle työskentelylle. AAI-käsite pitää sisällään eläinavusteisen terapian, - (erityis-) opetuksen ja - toiminnan (Ikäheimo 2013b, 10).

### **3.2 Eläinavusteinen terapia ja opetus**

Eläinavusteinen terapia, Animal-Assisted Therapy, AAT, on tavoitteellista, maksullista ja ammattimaista toimintaa. Siinä eläin on osa hoito- tai kuntoutusprosessia ja ohjaaja voi olla muulta koulutukseltaan esim. esimerkiksi psykoterapeutti, toimintaterapeutti, fysioterapeutti tai puheterapeutti tai hänen tulee olla terveyden- tai sosiaalihuoltoalan tai kasvatuksen muu asiantuntija, jolla on alan erityinen asiantuntijuus ja lisäksi eläinavusteisen alan tutkinto. (Ikäheimo 2013b, 11-12).

Eläinavusteinen (erityis-)opetus, Animal-Assisted (Special) Pedagogy, AAP, voi olla eläinavusteista toimintaa tai terapiaa. Eläinavusteista toimintaa voi tehdä opettaja kouluissa, terapiaa voi tehdä asianmukaisen koulutuksen saanut (erityis-)opettaja kouluissa tai luokissa. Terapiamuotoisena se on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Molemmissa muodoissa eläin voi olla opettajan oma tai opettajan lisäksi luokassa on eläin oman ohjaajansa kanssa (Ikäheimo 2013b, 11).

### **3.3 Eläinavusteinen toiminta**

Eläinavusteinen toiminta, Animal-Assisted Activity, AAA, on usein vapaaehtoista, jossa eläimen ohjaaja voi olla joko koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen, joka ei työskentele sosiaali- ja terveysalalla. Ohjaajan tulee olla kuitenkin perehtynyt eläinavusteiseen toimintaan. Toiminta ei ole tavoitteellista ja käyntien sisältö pohjautuu spontaaniuteen. Käynnit itsessään voivat olla säännöllisiä, mutta niiden pituus on vaihtelevaa. Eläinavusteinen toiminta on ilmaista. Eläimen tulee olla tehtävään soveltuva (Ikäheimo 2013b, 10).

#### 4 GREEN CARE -TOIMINTA

Eläinavusteinen työskentely on osa Green Care -toimintaa, jolla edistetään luonto-, eläin-, ja maatalo-avusteisiapalveluita sekä niiden käyttöönottoa hyvinvointi- ja terveyspalveluiden yhteydessä (Kahilaniemi 2016, 17).

Suomessa toimii aktiivisesti Green Care Finland ry, jonka toiminta perustuu ekopsykologiaan. Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tästä syystä ihmisen ja luonnon hyvin- ja pahoinvointi kulkevat rinnakkain. Green Care -toiminnan (suomeksi vihreä hoiva) tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa (Green Care Finland, www-lähde). Green Care Finland ry pyrkii myös kokoamaan alan toimijoita yhteen (Kahilaniemi 2016, 17).

Green Care on siis toinen ylemmän tason termi eläinavusteiselle työskentelylle. Myös vapaaehtoistyönä tehtävässä toiminnassa voi ja tulee hyödyntää Green Care toiminnan periaatteita.

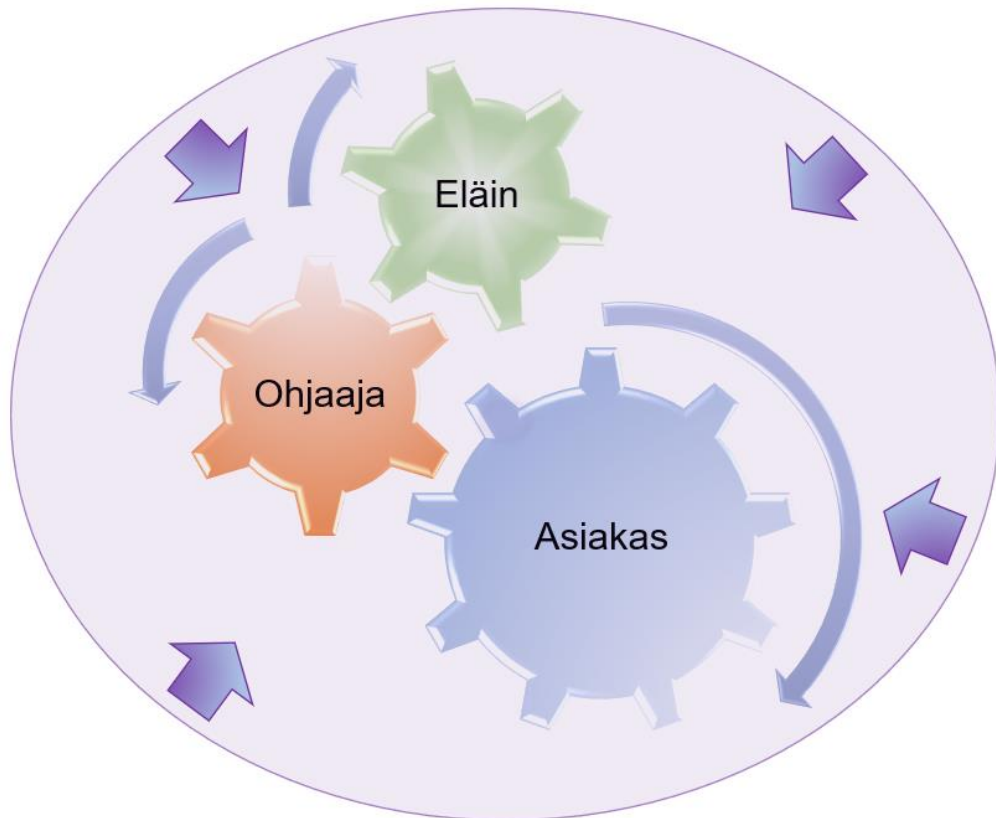
Alla oleva kaavio kertoo mitä Green Care -toiminnan alle voidaan sijoittaa.



Kuvio 2. Green Care -konsepti. (mukaillen Kahilaniemi 2016, 17).

## 5 ELÄINAVUSTEISEN TOIMINNAN KOLMIKANTARATTAAT

Eläinavusteinen työ ja toiminta on kolmen elementin: asiakas, eläin ja ohjaaja yhteistyötä ja tasapainoilua, mikä on sopivinta missäkin tilanteessa. Nämä elementit ovat kuvattu rattaiksi alla olevassa kuviossa. Kaarevat siniset nuolet kuvaavat rattaiden, eli elementtien, yhteensopivuutta ja kuinka eläin ja ohjaaja onnistuessaan saavat asiakas rattaan pyörimään.



Kuvio 3. Eläinavusteisen toiminnan kolmikantarattaat

Tätä kolmikantaa ympäröi ympäristön ja elämän asettamat haasteet ja mahdollisuudet. Haasteina voidaan mainita eläimen sairastuminen, huono sää ulkoiluun. Mahdollisuuksina asiakkaan ja eläimen yhteistyön toimivuus heti ensimmäisestä kohtaamisesta lähtien ja asiakkaan helppo saapuminen tapaamisiin (maksettu taksikytyi ym.). Haasteita ja mahdollisuuksia kuvaavat sisäänpäin kääntyneet nuolet alla olevassa kuviossa.

Ohjaaja ohjaa rattaiden, kolmikannan, pyörimissuuntaa ja -nopeutta. Ohjaajan ratas on hieman eläimen ja asiakkaan rattaiden välissä, mutta ei estä eläimen ja asiakkaan rattaiden kohtaamista. Ohjaajan ja eläimen kaarevat siniset nuolet lähtevät eri suuntiin. Tämä kuvaa sitä, että kyseessä on kaksi yksilöä, joista



kumpikin tasavertaisina voivat poistua hieman taaemmaksi ja hidastaa rattaiden pyörimistä tai sitten nopeuttaa, tiivistää yhteistyötä asiakas rattaan kanssa. Ohjaajan vastuulla on kuitenkin tarkastella tilanteen kokonaisuutta ja reagoida sen mukaisesti.

Asiakas ratas on kooltaan suurin, koska hänelle eläin ja ohjaaja tekevät yhdessä työtä tai toimintaa. Eläin ratas on pienin, ei sen takia että se olisi merkitykseltään pienin, vaan siksi että eläimen vastuu suurimman rattaan pyöryksestä on pienempi kuin ohjaajan. Vastuu on aina ohjaajalla.

### **5.1 Mitä vaaditaan koiralta eläinavusteisessa toiminnassa**

Eläinavusteisessa työssä ja toiminnassa käytettävän koiran on oltava kiltti, hyväkäytöksinen, ihmisystävällinen ja sekä asianmukaisesti rokotettu, terve ja hyvinvoiva sekä sosiaalisesti taitava muita eläimiä tai ainakin lajitovereitaan kohtaan.

Koiran on kestettävä nopeasti muuttuvia tilanteita ja usein poikkeavaa käytöstä, apuvälineitä ja muita ympäristön aiheuttamia nopeitakin muutoksia paineistumatta ja palautuminen normaalivireeseen on oltava mahdollista nopeastikin. Reliensi, eli kyky selviytyä vaikeuksista tai muutoksista, on siis loistava ominaisuus koiralle, kuten myös oma-aloitteellisuus ja rohkeus.

Valmista koulutusta eläinavusteisessa työssä käytettävälle koiralle ei ole, vaan koiran osaaminen hankitaan ohjaajan valitsemilla harjoitteilla. Koiran tulee olla peruskoulutettu ja hallittava ainakin seuraavat taidot: istuminen, maahan meno, paikallaan pysyminen ja luokse tulo. Edellä mainitut taidot ovat asiakastapaamisen turvallisuuden kannalta välttämättömiä. Lisäksi koiran on hyvä osata hihnassa kulkeminen ja muita kivoja taitoja, kuten esineen nouto ja luovutus ja koskettaminen. Katsekontaktin ja koiran koskettelun ja halaamisen on sujuttava ongelmitta. Koiran ja asiakkaan kohtaaminen sujuu parhaiten, kun koira on vapaana, joten myös tämä on tärkeä taito osata. Vapaana koira voi poistua tilanteesta, jos niin katsoo parhaakseen (Kahilaniemi 2016, 31-33).

## 5.2 Mitä vaaditaan ohjaajalta eläinavusteisessa toiminnassa

Ennen asiakaskohtaamista ohjaaja huolehtii eläimen terveydestä ja hyvinvoinnista asianmukaisesti ja valmentaa eläintä asiakastyöhön.

Ohjaajan tulee miettiä erilaisia vaihtoehtoja, miten eläin voi olla mukana tai miten se voisi toimia asiakkaan hyödyksi. Ohjaajan tulee osata tulkita koiransa eleitä ja viestejä, eli osattava koiraa, jotta asiakaskohtaamisissa sanaton viestintä toimii myös koiralta ohjaajalle. Ohjaajan on myös ymmärrettävä koiran lajityypilliset toimintamallit, eikä ohjaaja saa olettaa koiran muuttuvan ihmiseksi missään vaiheessa valmennuksen aikana. Ohjaajan tehtävä on huolehtia koiran hyvinvoinnista myös asiakastapaamisissa, lepopaikka ja veden ja ravinnon saatavuus on turvattava eläimelle.

Ohjaajan tulee olla valmis itse tilanteiden nopeisiin muutoksiin ja omattava hyvä relienssi ja ymmärrettävä, että oma tunnetila ja vire välittyvät usein nopeasti ja huomaamatta eläimeen. Ohjaajan on oltava myös ihmisystävällinen ja omattava hyvät käytöstavat, kuten koirankin.

Ohjaajan on myös hyväksyttävä ajatus siitä, että asiakaskohtaamista ei voi koskaan suunnitella 100 % :sti valmiiksi ja hänellä on oltava kyky ohjata tapahtumia niihin liikaa puuttumatta, mutta samalla vastuullisesti huolehdittava asiakkaan, eläimen ja omasta turvallisuudesta ja hyvinvoinnista tapaamisten aikana.

## 6 KOIRAT VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

Suomessa toimii yhdistyksiä, joiden toiminta perustuu pääosin vapaaehtoiseihin vierailuihin laitoksissa ja erilaisissa tapahtumissa. Yhdistyksiin voi liittyä joko pelkästään koirat tai sitten eläintenkirjo voi yhdistyksessä olla laajempi.

### 6.1 Kaverikoirat Ry

Suomen Kennelliiton alainen Kaverikoirat -yhdistys on nimensä mukaisesti vain koirille. Toimintaan pääsee mukaan osallistumalla viikonlopun kestäväälle kaverikoirakurssille koirineen. Lisäksi Kaverikoiraohjaajan on oltava Kennelliiton jäsen ja koirien tulee olla Kennelliiton koirarekisterissä tai FIX-rekisterissä tunnistusmerkittyinä. Koiria ei kurssilla varsinaisesti testata tai koetella, vaan kokeneet kouluttajat tarkkailevat koiria ryhmätilanteessa sekä koirien omistajia koiriensa käsittelyssä ja lukemisessa.

Ensimmäiset vierailukäynnit koiranohjaaja tekee tarkkailijana ilman omaa koiraa. Kun uusi koirakko lähtee ensimmäiselle käynnilleen, lähtee kokenut kaverikoiraohjaaja hänen tuekseen (Suomen Kennelliitto, [www-lähde](#)).

### 6.2 Lukukoirat

Suomen Kennelliiton kautta löytyy myös Lukukoira toimintaa. Lukukoiran tulee olla yli 2-vuotias, perusterve, ihmisystävällinen koira, joka on perusluonteeltaan sopiva lukukoira-toimintaan. Koiralla tulee olla hyvä ja luottavainen suhde ohjaajaansa. Koiralle on jo kertynyt kokemusta erilaisista ihmisistä, paikoista ja tilanteista, sekä sosiaaliset taidot muihin koiriin ovat kunnossa. Koiran tulee rauhoittua vieraiden ihmisten seurassa.

Lukukoira-toimintaan mukaan tulevien koirien tulee olla Kennelliiton koirarekisterissä tai FIX-rekisterissä tunnistusmerkittyinä ja Lukukoiraohjaajan tulee olla täysi-ikäinen ja Kennelliiton jäsen. Lukukoiraohjaajan tulee suorittaa Kennelliiton lukukoira-kurssi, sitoutua sovittuihin toimintatapoihin ja toimia niiden mukaisesti (Suomen Kennelliitto, [www-lähde](#)).

### 6.3 Suomen Karva-Kaverit ry

Suomen Karva-Kaverit ry:n jäsenet käyvät vapaaehtoistoimintana ilahduttamassa vanhuksia, kehitysvammaisia, lapsia ja nuoria lastenkodeissa, päiväkodeissa, kouluissa ja erilaisissa tapahtumissa. Suomen Karva-Kaverit ry kehittää myös eläinavusteista vapaaehtoistoimintaa, jossa eläimen avulla tuodaan iloa ja vahvistetaan ihmisen terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, ehkäistään ihmisten hyvinvoinnin ongelmia ja tuetaan ongelmia kohdanneita ihmisiä.

Karva-Kaverit testataan toimintaan sopiviksi, ja ne tunnistetaan oransseista työliiveistä tai ruseteista. Karva-Kavereista löytyy muun muassa koiria, kissoja, kaneja, poneja, aasi ja jopa poro. Karva-Kaverit ovat tottuneita erilaisiin ihmisiin ja paikkoihin, ja osa Karva-Kavereista osaa myös erilaisia temppuja.

Ohjaajat ovat Suomen Karva-Kaverit ry:n jäseniä ja ovat toiminnassa mukana vapaaehtoisina ilman korvausta. Ohjaaja vastaa eläimestään, tuntee sen parhaiten ja siksi on tärkeää, että ohjaajan annetaan työskennellä eläimensä kanssa omatoimisesti ja itsenäisesti. Ohjaajan tehtävänä on opastaa asiakkaita kohtaamaan oma eläimensä oikein.

Karva-Kavereiden arvot ovat: Ilo ja positiivisuus, Avoimuus, Suvaitsevaisuus (Suomen Karva-Kaverit, [www-lähde](#)).

## 7 OMA ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTANI NYT JA TULEVAISUUDESSA

Opiskelun aikana olen keskittynyt opintojaksoista saatuun tietoon ja pyrkinyt viemään niitä käytäntöön. Tietoa on tullut todella paljon ja kaikki on mielenkiintoista. Kaikkia asioita en ole ehtinyt syväoppia, mutta opintojen aikana olen saanut parannettua omaa ymmärrystäni omien koirieni mielenmaailmaan ja suhteeni koiriini on parantunut. Olemme nyt lauma, jossa toimin ohjaajana tai huoltajana, en johtajana ja välillä minusta tuntuu, että puhun jo koirien kielen alkeita ja toisten kunnioitus laumassa on parantunut. Harjoitteleminen melkein päivittäin eläinavusteisen koiran perusvaatimuksia ja pyrimme tutustumaan uusiin paikkoihin sisällä tai ulkona muutaman viikon välein.

Oma henkinen kasvuni on mennyt suurin harppauksin eteenpäin ja voin sanoa olevani nyt oman elämän keskellä, elämässä sitä, enkä vain suorittamassa sitä tai sivusta seuraajana sille, kuten aiemmin. Tämä on tuonut oman lisänsä koirien ymmärtämiseen ja elämään hetkessä.

Korona epidemia muutti kaikki kodin ulkopuoliset käytännönsuunnitelmat, joita minulla oli koulutuksen alussa ja tätä opinnäytetyötä suunnitellessa. Toisaalta tämä Koronan aiheuttama viivästys on hyvä asia, koska koen että minulla on nyt paremmin eläinavusteisen työn ja toiminnan periaatteet ja mahdollisuudet hallussa. Yhteistyö työparin kanssa toimii paremmin.

Tulevaisuuden suunnitelmat ovat minulle vain sanoja, ajatuksia tai alustavia päivämääriä kalenterissa tällä hetkellä. Mietin vakavissani alanvaihtoa ja kouluttautumista vihdoin siihen ammattiin, josta voisin kuvitella jääväni eläkkeelle.

Edellä mainitun suuren muutoksen aika ei ole vielä, joten lähitulevaisuudessa menen mukaan vapaaehtoistyöhön heti kun Korona rajoitteet poistuvat, ensin mukaan oppimaan ja sitten mukaan oman koiran kanssa. Olen ollut yhteyksissä paikallisiin Kaverikoira ja Karva-Kaveri yhdistyksiin. Kaikki toiminta, jos sitä on, on tällä hetkellä etänä eikä valmentavia kursseja järjestetä.

Olen myös ilmoittautunut Kouvolan Mielenterveysseuran ry:n tukihenkilö kursseille, sekin toteutetaan ehkä syksyllä 2021. Itselläni on ajatuksena toimia mahdollisesti tukihenkilönä mielenterveysongelmista kärsiville ja ottaa tukitoimintaan mukaan myös koirani. Asiasta on keskusteltu Mielenterveysseuran

kanssa ja he olivat kiinnostuneita. Muuten jatkan koirien ja itseni valmentamista eläinavusteiseen toimintaan ystävien ja sukulaisten avulla.

Hieman kauempaa tulevaisuudessa, haaveissa, minulla on jatkaa opintoja ehkä lyhyt terapeutti opinnoilla ja jatkaa samalla eläinten kanssa vapaaehtoistyötä. Haaveissa on myös hankkia itselleni lisää koiria, joita voin valmentaa eläinavusteiseen toimintaan pennusta asti. Koulutuksen aikana perin isäni kotitilan maalta. Tila kaipaa paljon kunnostusta, mutta sopii haaveideni toteuttamiseen hyvin ja ehkä tulevaisuudessa voin tarjota perhekummin maaseudulla nuorelle tai lapselle erilaisia kokemuksia ja elämyksiä luonnosta ja aloittaa myöhemmin eläinavusteisen työskentelyn, kun alalle vaadittavaa koulutusta ja työkokemusta on karttunut minulle.

**LÄHTEET:**

- Ahola, T., Furman, B. 2016. *Ongelmista ratkaisuihin*. Porvoo: Bookwell Oy
- Alderton, D. 2015. *Koirakieltä*. (suom. Kangasniemi, K.). Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Collins, S. 2008. *Koirapuhetta*. (suom. Saariaho, E.). Helsinki: WSOY
- De Jong, P. Berg, I.K. 2020 *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. (suom. Ahola, T., Furman, B.). 5. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Green Care Finland Ry. Osoitteesta: <https://www.gcfinland.fi/>, 4.4.2021
- Handelman, B. 2011. *Koirien kieli ja käyttäytyminen*. (suom. Salonoja, N.). Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy
- Holma, I. 2019. *Takaisin elämään. Uusin tieto masennuksesta ja siitä toipumisesta*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Ikäheimo, K. 2013. toim. *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Helsinki: Solution Models House
- Ikäheimo, K. 2015. toim. *Karvaterapia. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. 2. painos. Helsinki: Solution Models House, 2015a
- Kahilaniemi, E. 2016. *Eläinavusteinen interventio*. Tampere: Viestipaino
- Kouvolan Mielenterveysseura. Osoitteessa: <https://www.mielenterveysseurat.fi/kouvola/>, 20.3.2021
- Rantala, M.J. 2019. *Masennuksen biologia*. Helsinki: Paino Liber Oy
- Rugaas, T. 2017. *Rauhoittavat signaalit*. (suom. Tarkkanen, T.) Sanasilta Oy
- Suomen Karvakaverit 2021. Osoitteessa: <https://suomenkarvakaverit.fi/>, 4.4.2021
- Suomen Kennelliitto 2021. Osoitteessa: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat/>, 4.4.2021
- Suomen Kennelliitto 2021. Osoitteessa: <https://www.kennelliitto.fi/koirat/lukukoirat/>, 4.4.2021
- Takanen, K. 2011. *Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta*. Helsinki: WSOY
- Telkänranta, H. 2015. *Millaista on olla eläin?*. Helsinki: SKS
- Tiira, K. 2019. *Koirien käyttäytyminen ja persoonallisuus*. Helsinki: Tammi