

# **Koira-avusteinen psykoterapia**

Teoriakatsaus Mäyräkoiramme-lehden artikkelin tueksi

Ulla Henriksson

Eläinkuusikko ja Pohjois-Pohjanmaan Kesäyliopisto

Eläinavusteinen valmentaja -koulutus

Lopputyö

18.6.2021

## Sisällysluettelo

<b>Sisällysluettelo</b> .....	1
<b>1 Johdanto</b> .....	2
<b>2 Eläinavusteisuus</b> .....	3
<b>3 Psykoterapia</b> .....	4
<b>3.1 Ratkaisukeskeisyys psykoterapian viitekehyksenä</b> .....	4
<b>3.1.1 Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa ohjaavat periaatteet</b> .....	5
<b>3.2 Eläinavusteisuus osana psykoterapiaa</b> .....	8
<b>4 Koirani psykoterapiatyön tukena</b> .....	11
<b>4.1 Koiran koulutusta terapiakoiraksi?</b> .....	13
<b>5 POHDINTA</b> .....	17
<b>LÄHTEET</b> .....	19

## 1 Johdanto

Tämän lopputyön aihevalinnan synnytti työni eläinavusteisena psykoterapeuttina ja tiedon puute. Olen tehnyt koira-avusteista psykoterapiaa, saamatta siihen minkäänlaista koulutusta tai löytämättä juurikaan tutkimusperäistä tietoa. Eläinavusteisuudesta on olemassa paljon tutkimukseen pohjautuvaa tietoa, mutta nimenomaan psykoterapiaan kohdennettua tietoa on vielä hyvin vähän. Jokainen eläinavusteista psykoterapiaa tekevä yhteisö tai psykoterapeutti on joutunut määrittelemään itse mitä eläinavusteinen psykoterapia on, ja mitä sillä tavoitellaan heidän näkökulmastaan. Fine kirjoittaa kirjassaan *Handbook on Animal Assisted Therapy* (2019) psykoterapiatyöhön liittyvästä ongelmasta, eli että psykoterapeuteilla ei ole käytännön työhön saatavilla yhteneväisiä ohjeita ja sääntöjä.

Eläinavusteisuus on psykoterapiassa työmenetelmä muiden työmenetelmien rinnalla, ja sitä toteutetaan suunnitellusti ja tavoitteellisesti. Eläinavusteisessa psykoterapiassa vastataan potilaan psykologisiin tai psykiatrisiin tarpeisiin työskentelemällä eläimen kanssa, joka omalla olemisellaan tai toiminnallaan mahdollistaa kosketuksen, pehmentää ja vapauttaa tunnelmaa ja antaa uusia mahdollisuuksia käsitellä vaikeita asioita. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 19-20, 54.) Eläin saa potilaan kokemaan onnellisuutta, itsetunto kohenee ja jännitys vähenee terapiatilanteessa. Silloin päästään nopeammin työskentelemään ja myös kuntoutuminen nopeutuu. (Latvala-Sillman, 2018, 22, 42.)

Tämä lopputyö on teoriakatsaus kirjoittamaani lehtiartikkeliin, joka julkaistaan Mäyräkoiramme-lehdessä syyskuussa 2021 (Liite 1). Samalla pohdin ja kirjoitan työstäni koirien kanssa, ja esittelen rakkaita työtovereitani vuosien varrelta. Mäyräkoiramme-lehdessä avaan koira-avusteista psykoterapiaa koiran kautta, ja pyrin valaisemaan koiran merkityksellisyyttä kuntoutuspsykoterapian mahdollistajana useista eri näkökulmista. Tässä loppu-tehtävässä avaan myös eläinavusteisuutta, psykoterapiaa, eläinavusteista psykoterapiaa ja ratkaisukeskeisyyttä käsitteinä.

## 2 Eläinavusteisuus

Eläinavusteisessa työskentelyssä on käytössä kansainvälisesti vakiintuneita termejä ja määritelmiä. Eläinavusteisten toimintojen ns. kattotermi AAI (Animal Assisted Interventions) pitää sisällään kolme alaryhmää. Näitä ovat eläinavusteinen toiminta AAA (Animal Assisted Activity), joka on aktivoimista eläinten avulla, eikä se ole tavoitteellista, eikä sen toteuttajalta vaadita koulutusta, eläinavusteinen opetus AAP (Animal Assisted Pedagogy), jossa eläinavusteisuutta käytetään koulussa ja oppilaitoksissa opetuksen tukena, ja eläinavusteinen terapia AAT (Animal Assisted Therapy), joka on ammattihenkilön toimesta toteutettavaa tavoitteellista työskentelyä. (Hautamäki ym. 2018, 5-6; Ikkäheimo 2015, 10-11; Latvala-Sillman, 2018, 28-29; Salmela 2013, 12.)

Ajatus eläinavusteisesta toiminnasta on viime vuosikymmeninä saanut useat toimijat, kuten erilaiset palvelutuottajat, perhekodit, maatilayrittäjät, hyvinvointi- ja matkailuyritykset ja hoito- ja kuntoutusyksiköt kiinnostumaan eläinavusteisuudesta ja ottamaan se osaksi toimintaansa. Eläinavusteisuudesta tehdään nykyään paljon tutkimuksia, esimerkiksi yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen opinnäytteet, Yhteiskunnallisen ja kulttuurisen eläintutkimuksen seura YKES, Eläinten hyvinvoinnin tutkimuskeskus, jne. (Salovaara, luentomateriaalit 13.4.2021.) Eläinten käyttö virallisessa hoidossa ja kuntoutuksessa näyttää siis lisääntyneen, esimerkkinä HUS, jossa koira-avusteinen työskentely on jo virallinen hoitomuoto lastenpsykiatrian osastoilla (Koiramme-lehti 12/2020). Internetiä selaamalla löytyy paljon eläinavusteisuuteen liittyviä koulutuksia, joita järjestävät mm. Creen Care Finland ry, Eläinpuusikko ja Koirat kasvatusta- ja kuntoutustyössä ry, Suomen terapiakoirakoulu jne. Myös eläinavusteista toimintaa tukevia yhdistyksiä on useita, esimerkkinä edellä mainittujen lisäksi Anima ry, Suomen Karvakaverit ry, Yhteiskunnallisen ja kulttuurisen eläintutkimuksen seura ja Elinvoimaa ry.

## 3 Psykoterapia

Psykoterapia on tieteelliseen näyttöön perustuvaa terveydenhuollon ammatillista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa psykologisilla menetelmillä ihmisiä vapautumaan heitä haittaavista ja häiritsevistä oireista ja käytöksestä. Psykoterapian on todettu olevan tehokas keino kuntouttaa ihmisiä heidän psykologisissa tai psykiatrisissa ongelmissaan. (Huttunen & Kalska 2014, 5-6; Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2017, 29.) Psykoterapiaa voi antaa henkilö, joka on suorittanut hyväksytysti Valviran hyväksymän psykoterapiakoulutuksen, ja jolle Valvira on myöntänyt oikeuden käyttää tätä ammattinimikettä. Psykoterapiakoulutukset ovat yliopistojen alaista koulutusta, ja yliopistot vastaavat kokonaisuudessaan opiskelijoiden valinnasta ja koulutuksen toteutuksesta. (Lönnqvist ym. 2017, 29; [www.valvira.fi](http://www.valvira.fi).) Psykoterapian rahoituksesta vastaa suurelta osin Kansaneläkelaitos KELA, joka rahoittaa noin 50 000 suomalaisen kuntoutuspsykoterapiaa vuosittain ([www.kela.fi](http://www.kela.fi)).

### 3.1 Ratkaisukeskeisyys psykoterapian viitekehyksenä

Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja työtapa on tunnetusti maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita. Se innostaa kehittämään niihin luovia ratkaisuja korostamalla toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä. (Ratkes ry:n kotisivut, avattu 29.5.2021) Bertolino kuvaa kirjassaan Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia (1999, 212) ratkaisukeskeistä terapiaa *mahdollisuuksia luovaksi terapiaksi*.

Ratkaisukeskeisen psykoterapian perusohjeet ovat lyhyesti kuvattuna seuraavat:

- Jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä!
- Kun tiedät mikä toimii, tee sitä lisää!
- Jos se ei toimi, älä jatka sen tekemistä, vaan tee jotakin toisin!

(Berg & Miller. 1992, 44–45.)

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautunut terapia on joustava ja salliva toimintatapa, jossa painopiste on asiakkaan voimavarojen ja mahdollisuuksien etsimisessä, sekä niiden käyttöön saattamisessa. Voimavarasuuntautuneessa terapiassa ja asiakastyössä suuntaudutaan toimivien asioiden ja olemassa olevien motivaation etsimiseen ja tukemiseen. Ongelmien tai niiden ratkaisujen ei oleteta löytyvän objektiivisesta todellisuudesta, vaan siitä miten ongelmista ja niiden ratkaisuista puhutaan (Riikonen & Vataja. 1999, 667–673).

Suomalaisen virallisen määritelmän mukaan psykoterapiasuuntauksella tulee olla teoreettinen viitekehys. Tällä tarkoitetaan mielenterveyshäiriöitä ja niiden syitä selittävää teoriaa. Ratkaisukeskeisestä näkökulmasta se vaikuttaa ongelmalliselle, sillä vaikka teoreettista kirjallisuutta on olemassa, se ei selitä mielenterveyshäiriöiden syntyä, eikä luokittele niitä. Kirjallisuudessa nostetaan esille enemmän mm. kieli, ihmisten välinen vuorovaikutus, puheessa käytetyt käsitteet, olettamukset ja puhutavat, jotka auttavat ratkaisemaan ongelmia tai ylläpitävät niitä. (Ratkes-lehti 3-4/2020, 21) Ben Furman toteaa Ratkes-lehden artikkelissaan, että teoreettinen keskustelu liittyy enemmän tieteenfilosofiaan, kielitieteeseen ja sosiaaliseen konstruktivismiin. Hänen mukaansa ratkaisukeskeiseen psykoterapiaan liittyvä kirjallisuus on pragmaattista ja käytännönläheistä, mistä syystä asiaa tuntematon voi ajatella teoreettisen viitekehysten olevan puutteellinen.

### 3.1.1 Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa ohjaavat periaatteet

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa on ajatuksia ja arvoja, jotka ohjaavat ja määrittelevät ratkaisukeskeistä lähestymistapaa, olipa kyseessä sitten psykoterapia, hoito- tai kuntoutustyö, ohjaustoiminta, valmennus tms. Seuraavassa esittelen joitakin ajatuksia ja arvoja, jotka ovat olleet itselleni merkityksellisiä ja ohjanneet työtäni.

#### Asiakkaan kunnioitus

Englanninkielinen kunnioitusta tarkoittava sana *respect* on muunnettu latinankielisestä sanasta, joka tarkoittaa uudelleen katsomista. Jokainen ihminen on jo olemassaolollaan ansainnut kunnioituksen, ja jokainen meistä pystyy kunnioittamaan toisiamme, kun pysähdymme kuuntelemaan ja kuulemaan kuka hän on, ja miten hän ja hänen elämänsä on muotoutunut. (Isaacs. 2001, 122) Vain kunnioittamalla asiakasta omana itsenään, ajatuksineen ja toimintoineen, voimme luoda yhteistyösuhteen, joka mahdollistaa yhdessä luotuihin tavoitteisiin pääsemisen (Henriksson. 2016).

Asiakkaan oman maailmankuvan ja todellisuuden tulkinnan ymmärtäminen ja kunnioitus voi olla joskus vaikeaa. Ilman kunnioitusta psykoterapian eteneminen on kuitenkin vaikeaa tai jopa mahdotonta. Jokaisen omat tulkinnat itsestä ja ympäröivästä maailmasta määrittävät tavat ajatella, toimia ja tuntea. Näistä tulkinnoista käsin on myös psykoterapiassa katseltava asiakkaan maailmaa, ennen kuin uudet näkymät avautuvat ja auttavat siirtymään eteenpäin, ja näin mahdollistavat uuden tavan tulkita itseä ja elämää (Henriksson. 2016).

## **Toivon luominen ja vahvistaminen**

Ratkaisukeskeiseen terapiaan on jo menetelmällisesti sisäänrakennettu toivo, ja sitä myötä toiveikkuuden herättäminen ja vahvistaminen asiakkaan elämässä. Ojanen (2007, 205) kuvaa toivoa sanomalla *toivo on realistista optimismia, johon kuuluu suunnitelmallisuus*. Ratkaisukeskeisyydelle ominainen tulevaisuuteen suuntautuminen tukee erinomaisesti asiakkaan toivon vahvistumista esimerkiksi erilaisten asiakkaalle esitettävien kysymystyyppien avulla; mitkä asiat puhuvat sen puolesta, että asiat etenevät suotuisasti? Kun tämä vaikea aika elämässäsi on takana, niin mitä..? Itse koen toivon kaikessa kuntoutuksessa yhtenä merkityksellisempänä tekijänä, ja se antoi myös nimen yritykselleni Terapia Toivontilalle. Usko toivon olemassaoloon on hyvin merkittävää kuntoutumisen kannalta. Toivon löytäminen auttaa sitoutumaan omaan elämään ja toipumiseen; tietoisuus ja tunteen tasolla oleva kokemus toivosta tukee ihmistä toimimaan konkreettisin teoin oman elämänsä puolesta. Jo se, että joku muu osoittaa toiveikkuutta auttaa selviytymään paremmin. Toisen henkilön osoittama toiveikkuus auttaa myös näkemään paremmin omaan elämään liittyvät saavutukset ja onnistumiset (Koskisuu 2003, 28–69, Ojanen 2007, 205).

## **Asiakaslähtöisyys**

Asiakas voi olla yksilö, perhe, ryhmä tai työyhteisö. Asiakas asettaa itse omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään asiantuntijoiden määrittelemät tavoitteet. Tämä on paitsi periaatteellinen lähtökohta, myös hyvin käytännöllistä, koska asiakkaan omasta sisäisestä motivaatiosta lähtevä muutos on jouhevampaa ja kestävämpää. (De Jong ja Berg, 2021.)

Ratkaisukeskeisessä terapiassa pyritään pikemminkin auttamaan asiakkaita heidän omien tavoitteiden saavuttamisessa, kuin suostuttelemaan heidät hyväksymään asiantuntijoiden heille heidän puolestaan määrittelemät tavoitteet. Tähän sääntöön on poikkeuksena tilanteet, joissa yhteiskunta asettaa terapialle selkeät tavoitteet, kuten silloin kun kyseessä on väkivaltaongelma tai lastensuojelullinen huoli. (Ratkes ry:n kotisivut, avattu 19.4.2016.; Bertolino. 1999, 33.)

## **Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuussuuntautuneisuus**

Keskusteluissa painopiste on tavoitteissa ja miten asiakas voi ne saavuttaa. Menneisyys voi olla arvokas lähde, josta voi tunnistaa tärkeitä voimavaroja. (Ahola ja Furman. 2020.)

Tavoitelähtöisessä ja tulevaisuussuuntautuneessa työskentelyssä pyritään kartoittamaan asiakkaan tavoitteet kuin hänen ongelmiansa sijaan. Lähestymistapa suuntaa toisin sanoen huomion enemmän eteenpäin kuin taaksepäin. Menneisyys ei ole kielletty puheenaihe, ja

sitä käsitellään tarpeen mukaan perusteellisestikin, mutta silti niin, että se lisää asiakkaan voimia. (De Jong ja Berg. 2021.; Ratkes ry:n kotisivut, avattu 19.4.2016)

### **Voimavarakeskeisyys**

Voimavarakeskeisyys tarkoittaa sitä, että siinä tulkitaan ja hyödynnetään asiakkaan kykyjä, taitoja, osaamista ja verkostoa käsillä olevan pulman ratkaisemisessa ja tavoitteiden saavuttamisessa. Myös menneisyyttä tarkastellaan ensisijaisesti tulevan voimavarana. (Ratkes ry:n kotisivut, avattu 18.6.2021)

### **Poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen**

Terapiassa tutkitaan asiakkaan kanssa aktiivisesti niitä aikoja ja hetkiä, jolloin ongelma ei ole vaivannut asiakasta ja etsitään niitä keinoja, joita asiakkaalla on jo käytössään ongelmansa hallitsemiseksi. Terapeutti on myös kiinnostunut asiakkaan raportoimasta edistyksestä, johon kiinnitetään erityistä huomiota. Edistystä, myös jo ennen terapiaa tapahtunutta, tutkimalla pyritään identifioimaan niitä keinoja, joiden avulla asiakas on alkanut saada ongelmaansa hallintaansa. (De Jong ja Berg. 2021.)

Eryteisesti tutkitaan niitä hetkiä, jolloin vaikeudet ovat paremmin hallinnassa tai jolloin tavoite toteutuu, vaikka osaksikin. Poikkeuksesta voi usein löytyä todistettavasti toimivia asiakkaan itsensä kokemia ratkaisumalleja ja strategioita. Mihin kiinnitetään huomiota, se vahvistuu. On tärkeätä kartoittaa tavoitteen suuntaan tapahtuvaa edistystä, jotta sitä voi tietoisemmin tukea. (De Jong ja Berg.; Ratkes ry:n kotisivut, avattu 19.4.2016)

### **Myönteisyys, luovuus, leikillisuus ja huumori**

Ratkaisukeskeinen terapia ei ole pääsääntöisesti vakavaa tai raskasta. Se muistuttaa pikemminkin ns. aivoriihiyöskentelyä, jossa asiakas ja terapeutti yhdessä ideoivat erilaisia ratkaisuja vallitsevaan ongelmaan. Tässä ideoinnissa käytetään apuna tilanteen mukaan luovuutta, leikillisyyttä tai huumoria. Kyseessä on asiakkaan terveitä puolia vahvistava terapiamuoto, jossa patologian tutkimisen sijasta keskitytään asiakkaiden voimavaroihin ja tavoitteiden saavuttamiseen. Terapeutti antaa usein joko istunnon aikana tai istunnon loppuksi asiakkaalle ja myös muille ongelman ratkontaan osallistuneille ihmisille aitoa myönteistä palautetta. (Ratkes-lehti 4/1996)

### **Hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys**

Ratkaisukeskeinen työtapa on salliva ja siihen voidaan vapaasti liittää muista työmuodoista lainattuja ideoita, kuten kognitiivisen terapian harjoituksia, narratiivisen terapian tarinallisia



malleja, NLP-tekniikoita, paradoksaalisia kotitehtäviä, sopimuksia, tietoisuustaitojen harjoittelua.

Sosiaalisessa konstruktionismissa nähdään sekä ongelmien, että ratkaisujen olevan vuorovaikutuksella muutettavissa olevia rakennelmia, konstruktioita. Se, miten asioista puhutaan, muokkaa mielen sisältöä, mikä taas ohjaa käyttäytymistä. Lähtökohtana on jokaisen itse luoman todellisuuden kunnioitus. Tätä suuntausta on eteenpäin vienyt mm. Tom Andersen sanoessaan ”emme tee jotakin ihmisille, vaan ihmisten kanssa”. (Ratkes-lehti 3-4/2020, 20-29, 64-69, 78-82; Ratkes-lehti 2/2021.)

### **Realistisuus ja konkreettisuus**

Vaikka haaveet ja arvopäämäärät ovat keskeisiä työvälaineitä, ratkaisukeskeisyys on tinkimättömän käytännöllistä. Kaukainen tai haaveellinenkin tavoite tuo oman valonsa arjen konkretiaan ja tekee siten näkyväksi uusia, ongelmatarinasta piiloon jääneitä mahdollisuuksia. Mahdollisten vastoinkäymisten tunnistaminen ja niihin varautuminen kuuluvat niin ikään perusvälineistöön. (Ratkes-lehti 4/1996)

### **Yhteistyö ja ansion jakaminen**

Asiakkaan verkostot ja läheiset nähdään voimavarana, ja erilaisia pulmia voidaan ratkoa yhteistyössä heidän kanssaan. Tärkeä osa työtä on perusteltu positiivinen palaute, sekä ansion ja kiitosten jakaminen eri osapuolille. (Ratkes ry:n kotisivut, avattu 18.6.2021) Psykoterapiassa on tapana tavata myös potilaan lähipiiriä, jolloin saadaan laaja-alaisempaa näkemystä perheen tilanteesta ja niistä asioista, jotka vaikuttavat potilaan hyvinvointiin. Läheiset koetaan ja kohdataan voimavarana, ja sen hyvän mahdollistajana, joka tukee potilaan hyvinvointia. Jokaisesta perheestä löytyy asioita, jotka ovat jo auttaneet asiakas, ja siitä palautteen antaminen mahdollistaa tuloksekkaan yhteistyön alkamisen. (Ahola ja Furman. 2020, 149)

## **3.2 Eläinavusteisuus osana psykoterapiaa**

Vaikka eläinavusteisuutta on käytetty kuntoutuksessa jo pitkään, on se silti uusi ja vasta vakiintumassa oleva ja hyväksytty työmenetelmä kuntoutuspsykoterapiassa. Psykoterapeutit ovat käyttäneet vastaanotoillaan eläimiä jo niin kauan kuin psykoterapiaa on tehty, silti aiheesta on vaikea löytää tutkimuksia tai kirjallisuutta. Selkeitä oppaita, jotka olisivat suunnattu eläinavusteista työtä tekeville psykoterapeuteille ei ole.

Useilla psykoterapeuteilla on ollut vastaanotollaan akvaario tai lintuja, joillakin on ollut mukanaan koira tai kissa. Psykoterapeuteilla on ollut vaistonvarainen tieto eläimen tuomista hyödyistä terapian toimivuuden ja etenemisen kannalta. (Ikäheimo 2013, 135.) Nykyisin eläinten käyttäminen osana kuntoutuspsykoterapiaa on tavoitteellista ja suunnitelmallista ammatillista työskentelyä, ja usein se on kirjattu myös kuntoutussuunnitelmaan, kuten muutkin virallisen kuntoutuksen työmenetelmät (Hautamäki ym. 2018, 29-30; Kahilaniemi. 2020, 9.)

Eläinavusteisuutta käyttävä psykoterapeutti toimii sen viitekehyksen mukaisesti mihin on kouluttautunut. Tämä tarkoittaa sitä, että eläinavusteista psykoterapiaa voi ohjata useat eri ajatusmallit ja teoriat, joiden mukaisesti psykoterapia etenee, eikä ole olemassa vain yhtä yksittäistä tapaa, joka värittäisi eläinavusteista psykoterapiaa. Viitekehyksiä on useita, mm. ratkaisu- ja voimavarakeskeinen, kognitiivinen, kognitiivisbehavioaraalinen, psykoanalyttinen, psykodynaaminen, integratiivinen, narratiivinen jne. Terapiakoiran rooli ja merkitys mukaillee psykoterapeutin viitekehystä. (Ikäheimo 2013, 138-140; Fine 2006, 168-170.)

Eläinavusteisen psykoterapian toteuttajana on psykoterapeutti ja asiakkaalla on aina diagnoosi, jonka oireiden hoitoon eläinavusteisella toiminnalla pyritään (Hautamäki ym. 2018, 29-30). Eläinavusteisessa psykoterapiassa voidaan käyttää erilaisia eläimiä, jotka usein ovat psykoterapeutin lemmikkejä. Työympäristöinä voivat olla psykoterapeutin vastaanotto-tilat, lääkäriasemat, maatilat, luonto, kuntoutujan koti, tai mikä tahansa ympäristö, joka tukee eläinavusteista työtä. (Hautamäki ym. 2018, 29; Ikäheimo 2015; Kahilaniemi 2018, 26)

Eläinten ajatellaan rentouttavan terapiaistuntojen tunneilmapiiriä. Usein eläin toimii vuorovaikutuksen mahdollistajana, ja helpottaa keskusteluyhteyden syntymistä potilaan ja psykoterapeutin välillä. Eläin tekee usein sen heti terapiaistunnon alussa. Varsinkin koirat ottavat tulijan innokkaasti ja iloisena vastaan, ja usein potilaan stressitaso laskee jo ennen istunnon alkua. Eläimen läsnäoloon liittyvät positiiviset tunnetilat mahdollistavat toimivan yhteistyösuhteen syntymistä potilaan ja psykoterapeutin välillä. (Fine. 2019, 170–174.)

Psykoterapiassa eläimen rooli voi olla passiivinen, jolloin se vain osallistuu istuntoon ja tuo omalla olemassaolollaan turvallisuuden tunnetta sekä pehmentää tunnelmaa. Eläimen kanssa voidaan myös tavoitteellisesti suunnitella aktiivista toimintaa. Usein eläin mahdollistaa läsnäolollaan yhteyden aukenemisen omiin tunteisiin ja auttaa sanoittamaan niitä. On todettu, että eläimen läsnäolo auttaa kuntoutujan ja psykoterapeutin yhteyden vahvistumista. (Hautamäki ym. 2018, 22-23, Fine. 2019, 170-174) Useissa tutkimuksissa on todettu, että toimiva suhde psykoterapeutin ja kuntoutujan välillä on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka

ennakoi psykoterapian toimivuutta ja tavoitteiden saavuttamista (Eronen & Lahti-Nuuttila. 2012, 92-94, 172). Voidaankin siis olettaa, että eläimen osallistuminen psykoterapiaistuntoon voi auttaa psykoterapeutin ja kuntoutujan välistä vuorovaikutusta ja näin psykoterapialle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

Fine (2019, 176) toteaa, että eläin voi olla myös psykoterapeutin apulaisena terapiaistunnoissa. Hänen mukaansa eläintä voidaan käyttää apuna esimerkiksi erilaisten vaikeiden tai piilossa olevien aihealueiden, tunteiden tai kokemusten avaamisessa. Myös Ikäheimo (2013, 140) kertoo, että eläin ei ole läsnä vain asiakasta varten, vaan sillä on merkitystä myös psykoterapeutille itselleen. Eläin voi toimia yksinäisessä työssä kumppanina, jonka kanssa jaetaan asiakaskohtaukset ja kokemukset. Hänen mukaansa koiralla on merkityksellinen rooli myös myötätuntopuutuksen ennaltaehkäisyssä, johon psykoterapiatyössä on riski sairastua. Hän huomioi myös, kuinka eläin antaa psykoterapeutille mahdollisuuden tarkastella tilannetta tai asiaa ikään kuin syrjästä. Tällä tavoin hän saa mahdollisuuden asettaa tilanne tunteineen järjestykseen ja reagoida siihen ennen työn jatkamista.

## 4 Koirani psykoterapiatyön tukena

Olen erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapeutti ja erityistason kognitiivinen psykoterapeutti, toimin yrittäjänä ja olen työskennellyt eläinavusteisesti 15 vuoden ajan. Aina välillä olen etsinyt eläinavusteisesta psykoterapiasta kertovaa kirjaa tai koulutusta, siinä kuitenkin onnistumatta. Olen siis luottanut koirieni tunnetaitoihin, ja omaan tapaani tulkita eläinavusteista psykoterapiatyötä, kuitenkin kaivaten tietoa sen tueksi.

Minut johdatti eläinavusteiseen työskentelyyn karkeakarvainen mäyräkoirauros **Rekku** (2005-2018), joka oli ensimmäinen koirani aikuisiällä, ja saapui meille eläinkodista, jonne oli päätyneet eläinsuojelullisista syistä. Rekku oli ensimmäinen koira, josta käytin nimitystä terapiakoira. Terapiakoiranimitystä voi käyttää koirille, jotka työskentelevät terapia-alan ammattilaisten työparina. Näitä ovat mm. psykoterapeutti, fysioterapeutti, puheterapeutti, toimintaterapeutti ja taideterapeutti, joiden nimikkeen käytön on vahvistanut Valvira. (Ikäheimo. 2015, 11.) Rekku oli meille tullessaan vielä nuori koira, laiha ja varautunut. Heti tullessaan se uskaltautui kuitenkin asettautua taloksi. Se oli toiveikas, mutta samalla selvästi pelkäsi, että se hylätään tai sitä kohdellaan huonosti. Se olikin ollut pitkään yksin, ilman sille kuuluvaa hoitoa ja huolenpitoa. Rekun tullessa olin opintovapaalla, ja opintojen loppuvaiheessa opiskelin kotoa käsin. Niinpä vietimme kevään ja kesän kylki kyljessä. Ajan myötä Rekku oppi luottamaan siihen, että sillä on koti, jossa ei ole pelättävää. Vähitellen, ikään kuin kiitoksena uudelle elämälleen, se ilmoitti rakastavansa kaikkea ja kaikkia. Se otti aikanaan vastaan uudet koiraveljet suojellen, hoitaen ja opettaen. Se kantoi suussaan kylmettynyttä sammakkoa, ja lämmitti sen nuolemalla. Mökillä se yritti leikittää rannassa uivia kaloja. Lenkillään se hyppäsi ojan pieleen sammuneen humalaisen päälle, ja puhdisti oksennukset pois kasvoilta. Se rakasti aivan jokaista, ja siitä ajatus lähti. Pohdin voisiko se auttaa työssäni niitä, jotka kokevat, etteivät ole rakastamisen arvoisia.

Rekun jälkeen työhön liittyivät vuorollaan pitkäkarvaiset mäyräkoiraurokset **Pelle** (2006-2018) ja **Tenho** (2008-2020). Pelle oli itsetietoinen hömppänä, joka määräsi mihin asiakkaan piti istua, että hän suvaitsee tulla syliin. Mutta vastaanotto oli aina loisteliias, pyllä heiluen se kertoi tulijalle, että tämä on parasta ikinä – sinä tulit! Tenho oli rauhallisempi. Se tunnusteli asiakkaan tunnetilaa ja heijasteli sitä toiminnallaan viisaasti ja harkiten. Luulen, että useissa istunnoissa se auttoi asiakasta paljon paremmin kuin minä. Tenhon kuollessa eräs asiakas sanoi, että se on ollut hänen elämässään ainoa, joka on täysin ymmärtänyt häntä. Ja lisäsi arasti, että se taisi ihan oikeasti välittää hänestä.

Koirat ovat auttaneet myös minua olemaan parempi psykoterapeutti. Ne tietävät jo ennen asiakasta tai minua kun tunnetila muuttuu, tai kun jotain merkityksellistä tapahtuu asiakkaan mielessä. Kun esitän kysymyksen, jonka vaikutusta asiakas ei vielä tunnista itsessään, koira kertoo sen jo ennakkoiden. Koiran käytöksestä voin lukea aiheuttiko kysymys tai asiayhteys ahdistusta, vihaa, surua, toivoa, iloa tai jotain muuta. Usein ennen itkua Tenho meni joko asiakkaan syliin tai jalkoihin ja painoi päänsä olkapäälle tai jalkojen päälle. Pelle oli hömpötäjä, joka alkoi nimensä mukaisesti tehdä temppuja, jotta suru unohtuu tai huomio kiinnittyy johonkin hauskempaan. Se repi maton kulmaa tai lahkeita tai alkoi pyytää itselleen rapsutuksia tai muuta huomiota. Pellen toiminta ei aina välttämättä tukenut psykoterapian tavoitteita, mutta osoitti sen tapaa välittää asiakkaansa tunteista. Rekun antama huomio oli taas hieman suoraviivaisempaa, se hyppäsi syliin ja alkoi hoivata potilastaan, usein itkien mukana. Asiakkaan alkaessa kokea vihan tai suuttumuksen tunnetta, Tenho luppakorvaisena koirana kohotti korviaan, katsoi vuoroin asiakasta ja minua, aivan kuin sanoen ”huomaatko, nyt tapahtuu jotain”.

Usein psykoterapiaistunnoissa on läsnä tunteita, joiden kohtaaminen ja tutkiminen on raskasta potilaalle ja psykoterapeutille, niin myös terapiakoiralle. Tästä syystä ei voi vaatia, että koira on mukana viitenä päivänä viikossa. Minulla koira on ollut mukana vastaanotolla vaihdellen ja riippuen koirien tilanteesta. Parhaimpana aikana minulla oli samanaikaisesti kolme koiraa, jotka työskentelivät kanssani. Tällä hetkellä kanssani työskentelee vain nuori karkeakarvainen kääpiömäyräkoirapoika **Pekka** (synt. 7/2020), joka on mukana aina keskiviikkoina. Työskentely on Pekasta niin hauskaa, että välillä olen heltynyt ja ottanut sen mukaan useammin, mutta jatkossa yksi päivä viikossa riittänee. Toiveena onkin, että Pekan saadessa enemmän ikää, sille ja minulle tulisi uusi nuori kollegakoira kasvamaan tähän tärkeään koiranvirkaan.

Olen kertonut koirista, jotka ovat olleet erinomaisia terapiakoiria, kaikille se tehtävä ei kuitenkaan sovellu. Meillä asuu myös koiria, joiden ura ei ole päässyt alkua pitemmälle. Ihana ja komea **Sulo**, jonka otin näyttelykaveriksi ei oikein terapiakoiran uraa halunnut tehdä. Sitä ei siltä odotettukaan. Sulo on skyenterrieri ja jo rotumääritelmä sanoo sen olevan varautunut vieraita kohtaan ja hyvin kiintynyt omistajiinsa. Olin kuitenkin toiveikas, ja Sulokin pääsi kokeilemaan työtä. Asiakkaiden tullessa se vetäytyi jalkoihini, ja komeat korvat luimussa tarkasteli tilannetta. Käydessämme istumaan se hyppäsi syliini ja peitti minut asiakkaan näkyviltä, ja kertoi hiljaisesti muristen aina asiakkaan puhuessa, että tämä on minun emäntäni, älä katso, äläkä puhu sille! Näillä istunnoilla jätin asiakkaiden omavastuuosuudet syystäkin perimättä. Tuire Kaimio kirjoittaa kirjassaan *Koirien käyttäytyminen* (2007, 65), että koirien

perimä määrittelee rajat sille, kuinka paljon käyttäytymismallia voidaan muuttaa. Jos käyttäytymismallia ei esiinny koiralla lainkaan, sitä ei voi luoda tyhjästä. Eli on ymmärrettävää, jos Suloa ei voi muuttaa kiinnostuneeksi oudoista ihmisistä, eikä sitä voida opettaa tunneta-solla reagoivaksi terapiakoiraaksi. En kuitenkaan väitä, etteikö myös skyenterrieri voisi hoi-taa, ja kenties jossain hoitaakin hyvin tätä tehtävää.

Meillä asuu myös pieni pullukka pitkäkarvainen mäyräkoira **Rauno Anteroinen**, Tenhon poika ja suuri unelmani. Siitä piti tulla vielä parempi kopio Tenhosta, voittoisa näyttelykoira ja paras mahdollinen terapiakoira. Ei tullut. Raunolla ei toinen kives laskeutunut, ja muitakin näyttelyitä poissulkevia vikoja löytyy. Terapiakoiran uran esteenä oli epilepsia, joka ilmenee sille vaikeissa tilanteissa. Rauno saa kohtauksia kohdatessaan uusia tilanteita, joissa se on epävarma. Tästä syystä se saa elää hemmotellun kotikoiran elämää ilman työ- tai harras-televoitteita. Ranella on kuitenkin tärkeitä tehtäviä kotona. Se ilmoittaa voimallisesti milloin on ruoka-aika, ja se juoksuuttaa meitä heittämään frisbeetä, ja aloittaa voimakkaan käskyttä-misen heti, jos tätä hänelle tärkeää tehtävää ei suoriteta määräajassa.

#### 4.1 Koiran koulutusta terapiakoiraaksi?

Kerran perustellessani asiakkaani eläinavusteista psykoterapiaa virkailija kysyi minulta mitä temppuja koirani osaa. Kysymys hämmensi minua, ja kysyin mitä temppuja terapiakoiran pitäisi osata, eikä hän osannut vastata siihen. Eläinavusteinen psykoterapia, kuten muukaan eläinavusteinen toiminta, ei ole pelkkää temppuilla. Psykoterapiassa pohditaan ja tutkitaan tulkintoja ja tapoja reagoida itseen ja ympäröivään maailmaan. Silloin ei terapiakoiran eikä psykoterapeutin tarvitse osata ennalta määriteltyjä temppuja, vaan taidon reagoida tunneti-loihin ja tulkintoihin, joita asian käsittely tuo esille.

Olen opettanut koirilleni samat asiat kuin jokainen vastuuntuntoinen koiranomistaja koiril-leen. Ne osaavat tulla käskystä luokse, pysähtyä ja pysyä paikoillaan. Niiden on ollut opit-tava käsittelyyn ja kosketukseen, kuten jokaisen koiran, joka haluaa saada kyntensä leika-tuiksi tai rapsutuksia. Ne ovat opettaneet minulle lempeyttä, pitkämielisyyttä, leikkimistä, sie-tämään koirankarvoja hampaiden välissä ja aamupuurossa ja paljon muuta.

Osa koiristani on harrastanut näyttelyitä menestyksekkäästi ja oppineet siihen liittyvät niksit omalla tavallaan. Pelle rakasti esiintymistä. Se tepasteli pylly pyörien kehässä, ja olisi ha-lunnut jatkaa esiintymistään vielä kauan kehän päättymisen jälkeenkin. Tenho kiersi ke-hänsä ”käskyn alla”, välillä kuitenkin perässä vedettävänä, eikä menestystä aina ansaitusti

tullut, vaikka saikin 23 valiotitteliä, ja oli mm. Karibian muotovalio. (Epäolennaista, mutta oli pakko mainita. 😊) Sulo ei taas piittaa siitä ollaanko sateisessa ryhmänäyttelyssä vai kansainvälisen näyttelyn BIS-kehässä. Se kulkee kuin juna ennen vanhaan, aina hyvin ja rauhallisesti. Ja miksi kerroin tämän? Koska ihmettelen suuresti, miten nämä ominaisuudet ovat tulleet koiriini. Olen käynyt niiden kanssa hyvin laiskasti näyttelytreeneissä, enkä kotonaan ole jaksanut treenata niitä tähän harrastukseen. Luulen, että koirat ovat huomattavasti viisaampia ja tietävämpiä kuin me, ja siksi nämäkin kolme mukavasti menestynyttä koiraa ovat ymmärtäneet mitä omistajana haluan niiltä, vaikkeivat varmastikaan pysty ymmärtämään miksi täytyy kiertää näyttelykehää ja pönöttää hienoja takakulmauksia esitellen paikoillaan tuomarin edessä. Ehkä annan kuitenkin niiden ymmärtämät ohjeet hyvässä ja pahassa, itse sitä huomaamatta. Ja ehkä teen samaa työssäni. En tiedä, ja ehkä tällä tietämättömyydellä voin kuitenkin jatkaa sekä näyttelyharrastusta että terapiakoiratyötä.

Kirjaa tai koulutusta, joka sanoittaa eläinavusteista psykoterapiaa, sen menetelmiä ja merkitystä ei Suomen ammattikirjallisuudesta vielä löydy. Tämä on toisaalta ihan ymmärrettävää, koska jokainen koira ja jokainen potilas on tunneilmaisultaan erilainen. Jokaiselle koiralle on jo syntymässään ja kokemusmaailmassaan rakentunut tapa tulkita ja reagoida ihmisiin ja heidän tunnereaktioihinsa. Meidän ihmisten tehtäväksi jää vahvistaa ja tukea parhaalla mahdollisella tavalla sitä toimintaa, jonka koirat, me ja asiakkaat kokevat mukaviksi ja toimiviksi.

On olemassa työkoiria, kuten poliisi- tai homekoiria, joilla on työtehtäviä, jolloin täytyy osata toimia oikein ja tietyllä tavalla. Terapiakoirilla tätä velvoitetta ei ole. Ne ovat riittäviä sellaisena kuin ovat, ja osaavat paljon enemmän ja paremmin, kun saavat olla ja toimia omana itsenään. Ja yllättävää kyllä, koirilta löytyy lähes aina taito vastata erilaisten asiakkaiden tarpeisiin oikealla tavalla. Olisikin väärin odottaa ja vaatia, että tiettyyn sairausryhmään, tai tunnetilaan pitäisi reagoida tietyllä opetetulla tavalla. Yleensä jo pelkkä koiran läsnäolo psykoterapiassa riittää, eikä koiran tarvitse tehdä mitään opeteltuja tehtäviä tai suoritteita asiakkaan kanssa (Latvala-Sillman. 2018, 43). Logoterapian kehittäjä Wiktor E. Franklin on sanonut ”jos kohtelet kahta ihmistä samalla tavalla, ainakin toista kohtelet väärin”. Koirat ymmärtänevät terapiatyössään tämän vaistonvaraisesti.

Kuten psykoterapiassa opetellaan, jokainen meistä on jo itsenään riittävä, merkityksellinen ja arvostettava juuri sellaisena kuin olemme. Tätä ajatusta myös koira vahvistaa tapaamisissa. Pelle kulki hömpötellen tilassa ja määritteli itse mitä halusi. Joskus se halusi vain nukkua ja joskus se kerjäsi ruokaa. Usein pohdimme sen luonnetta ja yleensä se tapahtui

rakastaen ja lempeästi naureskellen. Rekku oli voimallinen ystävä, joka kertoi jokaiselle suojelevansa ja rakastavansa tätä aivan viimeiseen saakka. Pohdimme paljon mistä mikäkin toimintatapa kertoo, ja näin koiran toiminta sai hyväksynnän ja ymmärryksen. Samalla myös tapa tulkita itseä ja muita avartui, ja sai lempeämmän sävyn.

Koira-avusteisuus psykoterapiassa tukee usealla tavalla ratkaisukeskeistä näkökulmaa. Koirien tapaa toimia ei yritetä muuttaa, vaan vahvistetaan sitä, mikä on jo toimivaa ja hyväksi koiralle sekä asiakkaalle. Koiran kautta keskusteleminen auttaa etäännyttämään ongelman ja tarkastelemaan sitä ikään kuin ulkopuolelta. Koiran positiivinen vahvistaminen, ja tämän taidon opettaminen asiakkaalle opettaa hänelle myös uutta tapaa suhtautua omiin ongelmiin ja vaikeisiin tilanteisiin.

Koira kantaa työssään mukanaan ne elementit, joita minä ja asiakas ajattelemme koiralla olevan. Minä koen koiran kumppaniksi, joka osaa sanoittaa asiakkaan tunnetiloja, ja joka tuo istuntoon pehmeyttä, lempeyttä ja huumoria. Koira on myös työkaveri, jonka kanssa työskentely on mukavaa. Joku asiakkaista kokee koiran ”tukihenkilöksi”, joku toinen taas rauhoittajaksi tai kaveriksi. Joku on sanonut, että on parasta, kun koira haluaa tulla viereen sillitystä ja rapsutusta saadakseen. Tällöin hän voi vastata koiran tarpeeseen, ja kokea itsensä merkitykselliseksi. Usein koira auttaa asiakasta puhumaan itsestään ja maailmastaan ikään kuin koiran kautta. Koiralle juttelu voi olla helpompaa kuin minulle puhuminen. Koiran tunnetiloista ja kokemuksista keskustelu voi helpottaa myös omista vaikeista kokemuksista puhumista, ja auttaa samalla käsittelemään niitä. Useat kertovat, että on turvallista pohtia vaikeita asioita, kun koira nukkuu sylissä. Se on turvana ja sen rauhallisuutta voi silitellen siirtää itseensä. Usein asiakkaalla ei ole ollut fyysistä kosketusta muihin sitten lapsuusiän jälkeen. Jo koiran koskettaminen ja tämän fyysiset tunneilmaiset voivat saada aikaan sen, että kokee olevansa paremmin yhteydessä itseensä, muihin ja maailmaansa.

Perinteistä psykoterapiaa tehdään keskustellen. Minua ohjaavat kognitiivinen sekä ratkaisukeskeinen viitekehys, jotka ohjaavat keskustelua ja toimintaa. Käytän paljon myös narratiivisia menetelmiä sekä skeematyöskentelyä. Erilaiset lähestymistavat ja työmenetelmät määräytyvät asiakkaan tarpeista lähtien. Näin myös eläinavusteisuus. Ennen eläinavusteisen terapian aloittamista onkin tärkeää, että keskustellen käyn läpi asiakkaan sillä hetkellä olemassa olevat tulkinnat koirista ja eläinavusteisuudesta, ja pohdimme yhdessä, miten eläinavusteisuutta voi käyttää hänen kohdallaan, ja hyötyykö hän siitä. Psykoterapiassa eläinavusteisuus on yksi työskentelymenetelmä, jota käytetään tavoitteellisesti, ja jonka



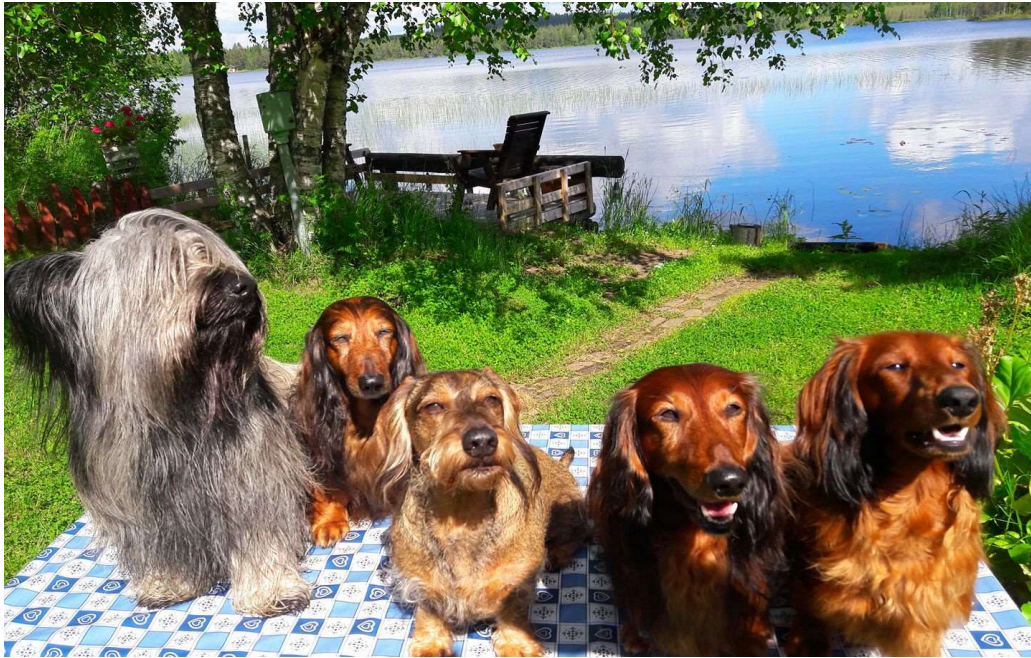
merkitystä ja menetelmää pitää pystyä tarvittaessa perustelemaan jokaisen potilaan kohdalla.

## 5 POHDINTA

Aiheena eläinavusteisuus psykoterapiassa on herättänyt mielenkiintoni, ja olen hankkinut aihealueeseen liittyvää kirjallisuutta ja etsinyt siihen liittyvää tietoa lehdistä ja Internetistä. Olen opiskellut paljon oman ammattialani koulutuksissa, ja välillä on tuntunut, että en enää löydä itseäni kiinnostavia aihealueita. Nyt olen jälleen innostunut. Eläinavusteisuutta psykoterapian yhtenä työtapana ei ole vielä paljoa tutkittu, eikä siitä ole olemassa koulutuksia tai suomenkielistä kirjallisuutta. Ehkäpä se antaa minulle mahdollisuuden irrottautua pelkästä psykoterapiatyöstä myös tähän kiinnostavaan aihealueeseen. Onko se sitten kirja vai koulutus terapiatyötä tekeville tai jotain muuta, jää nähtäväksi.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyden yhdistäminen eläinavusteisuuteen on myös herättänyt mielenkiintoni. Olen valmistunut erityistason ratkaisukeskeiseksi psykoterapeutiksi vuonna 2010 Oulun Yliopiston järjestämästä koulutuksesta. Olen ollut myös Ratkesin jäsenen vuodesta 2007, ja opettanut ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työ- ja lähestymistapaa useille eri kohderyhmille. Ihmettelen, että en ole missään vielä päässyt tutustumaan ratkaisukeskeisen ja eläinavusteisuuden yhdistävään lähestymistapaan ennen tätä koulutusta. Sain aikoinani paheksuntaa, kun psykoterapiakoulutukseni aikana totesin ääneen, että ratkaisukeskeisellä psykoterapialla ja positiivisella vahvistamisella koirankoulutuksessa on aivan samat teoriapohjat ja menetelmät. Kaikella kunnioituksella molempia kohtaan, olen edelleen samaa mieltä. Ja olisipa mielenkiintoista lähteä tutustumaan paremmin näitä kahta lähestymistapaa yhdistävään teoriaan ja käytännön menetelmiin teoriassa ja käytännössä.

Lopputyöni on nyt tässä. En ole siitä ylpeä, teinhän sen niin nopeasti, ja monet väitteeni jäivät perustelematta. Sain kuitenkin koottua jotakin teoriapohjaa itselleni jatkoa ajatellen. Mitä se sitten lienee, sitä en vielä tiedä. Nyt siirrän mielenkiintoni muualle; alan tutustuttaa koiraani sorkan ja verijäljen seurantaan. Niillä valmistaudutaan MEJÄ-kokeeseen ja PIKA-kokeeseen. Metsässä on kurjia suonsilmäkkeitä ja sääskiä hirmuinen määrä, ja treenaaminen on kurjaa. Minua ohjaa vain itsekäs halu saada koiralleni käyttötulos, jotta se joskus valioituisi Suomen, ja mielellään vähintään kymmenen muunkin maan muotovalioksi. Koira ohjanee tarve olla minulle mieliksi, seurata jälkeä tarkasti ja saada kaadolla suuhunsa sorkka ja minun kiitokseni. Onko reilua? Mielestäni ei ole. Se lienee jonkun toisen lopputyön aihe.



Kuvassa vasemmalta Sulo, Pelle, Rekku, Tenho ja Rauno Anteroineen. Alla nuorin terapia-koira Pekka tärkeässä työssään.



## LÄHTEET

- Ahola, T. & Furman, B. 2020. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. 2. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Berg, I. K. & Miller, S. 1992. Ihmeitä tapahtuu. Alkoholiongelmien ratkaisukeskeinen hoito. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Bertolino, B. 1999. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia. Opaskirja ongelmanuorten kanssa työskenteleville. Juva: WSOY - Kirjapainoyksikkö
- De Jong, P. & Berg, I. K. 2021. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. 6. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Eronen, S. & Lahti-Nuutila, P. (toim.) 2012, Mikä Psykoterapiassa auttaa. Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Fine, A. H. 2019. Handbook on Animal Assisted Therapy. Lontoo: Academic Press
- Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kela. Työpapereita 140 / 2018.
- Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.) 2014. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ikäheimo, K. (toim.) 2015. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Alfa Partners Academy – Solution Models House.
- Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Helsinki: Kauppakaari.
- Kahilaniemi, E. 2020. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2. painos. Tampere: Nekapaino.
- Kaimio, T. 2007. Koirien käyttäytyminen. Helsinki: WSOY.
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Latvala-Sillman, P. 2018. Työparina koira. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. ja Partonen, T. 2017. Psykiatria. 12. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Riikonen, E. & Vataja, S. 1999. Voimavarasuuntautunut neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Psykiatria. 12. painos. Helsinki: Duodecim.
- Salmela, J. 2013, Viidakkoportaat, eläinavusteisen valmentajan opas. Alfa Partners Academy – Solution Models House.

### Luentomateriaalit

Henriksson, U. 2016. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa lähihoitajan työssä.

Rytkönen, T. 2008. Erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapiakoulutus. Oulun Yliopisto. Koulutus- ja tutkimuspalvelut.

Salovuori, T. 2021. Eläinavusteinen valmentaja -koulutus 30 op. Green Care toiminta Suomessa. 13.3.2021. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto ja Eläinkuusikko.

### Aikakausilehti

Ratkes-lehti. 4/1996. Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry:n jäsenlehti

Ratkes-lehti. 3-4/2020. Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry:n 25-juhlavuoden jäsenlehti.

Ratkes-lehti. 2/2021. Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry:n jäsenlehti.

Valkila N., Koira-avusteinen työskentely HUS:n lastenpsykiatrialla käynnistyi hyvin. Koiramme-lehti 12/2020, 31-34. Suomen Kennelliitto.

### Internetsivustot

Kansaneläkelaitos KELA. [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira. [www.valvira.fi](http://www.valvira.fi)

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry, RATKES. [www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi)

Liite 1.

Lehtijuttu Mäyräkoiramme-lehteen. Julkaistaan syyskuussa 2021.

## Mäyräkoirat psykoterapiatyössä

Ingressi, eli johdattelu:

Mäyräkoirasta on moneksi, myös psykoterapiakoira! Mäyräkoira tuo terapiaistuntoon mukanaan ne elementit, joita tarvitaan. Minä koen psykoterapeuttina mäyräkoiran kumppaniksi, joka osaa sanoittaa asiakkaan tunnetiloja, ja joka tuo istuntoon pehmeyttä, lempeyttä ja huumoria. Mäyräkoira on työkaveri, jonka kanssa työskentely on mukavaa. Joku asiakkaista on kokenut koiran ”tukihenkilöksi”, joku toinen taas rauhoittajaksi tai kaveriksi. Joku on sanonut, että on parasta, kun koira haluaa tulla viereen silitystä ja rapsutusta saadakseen, ja hän voi vastata tähän tarpeeseen. Usein asiakas puhuu itsestään ja maailmastaan ikään kuin koiran avulla ja sen kautta. Koiran tunnetiloista ja kokemuksista keskustelu voi helpottaa omista tunteista ja kokemuksista puhumista, ja auttaa samalla käsittelemään niitä. Useat kertovat, että on turvallista pohtia vaikeita asioita, kun koira nukkuu sylissä. Se on turvana ja sen rauhallisuutta voi silittelien siirtää itseensä. Joskus asiakkaalla ei ole ollut fyysistä kosketusta lapsuusiän jälkeen. Jo koiran koskettaminen ja tämän fyysiset tunneilmaisut voivat saada aikaan sen, että hän kokee olevansa paremmin yhteydessä itsen, muihin ja maailmaansa.

.....

Minut johdatti ja opetti eläinavusteiseen työskentelyyn karkeakarvainen mäyräkoirauros Rekku (2005-2018), joka saapui meille eläinkodista. Rekku oli meille tullessaan junnuikäinen nuori koira, laiha ja varautunut. Varautuneisuudesta huolimatta se oli kuitenkin reipas ja iloinen, kunhan sai olla koko ajan mukana ja lähellä. Rekun tullessa olin opintovapaalla, ja opintojen loppuvaiheessa opiskelin kotoa käsin. Niinpä vietimme kevään ja kesän kosketusetäisyydellä toisistamme. Ajan myötä Rekku oppi luottamaan, että sillä on turvallinen ja pysyvä koti, eikä sitä hylätä. Ja vähitellen sen todellinen luonne pääsi esille; se rakasti kaikkea ja kaikkia. Se otti aikanaan vastaan uudet koiraveljensä suojellen, hoitaen ja opettaen. Se kantoi hellästi lämmittäen suussaan kylmettynyttä sammakkoa, ja kutsui leikkiin rannassa uivia kaloja. Lenkillään se hyppäsi ojan pieleen sammuneen humalaisen päälle, ja puhdisti oksennukset pois kasvoilta. Se rakasti aivan jokaista, ja siitä ajatus sitten lähti. Pohdin voisiko se auttaa psykoterapiatyössäni niitä, jotka kokevat, että eivät ole rakastamisen arvoisia.

Rekun jälkeen työnsä aloittivat parin vuoden välein pitkäkarvaiset mäyräkoirat Pelle (2006-2018) ja Tenho (2008-2020). Pelle oli itsetietoinen hömppänä, joka määräsi mihin asiakkaan piti istua, jotta hän suvaitsee tulla syliin. Sen vastaanotto oli aina loistelas. Se kertoi pylylle heiluen tulijalle, että tämä on parasta ikinä – sinä tulit! Tenho oli rauhallisempi. Se tunnusteli asiakkaan tunnetilaa ja heijasteli sitä toiminnallaan viisaasti ja harkiten. Luulen, että useissa istunnoissa se auttoi asiakasta paljon paremmin kuin minä. Tenhon kuollessa eräs asiakas sanoi, että se on ollut hänen elämässään ainoa, joka on täysin ymmärtänyt

häntä. Ja lisäsi arasti, että se taisi ihan oikeasti välittää hänestä. Tenhoa muistellessa meille molemmille tulee itku herkästi vieläkin.

### **Mäyräkoirien rooli terapiaistunnoissa**

Terapiamäyräkoirat ovat auttaneet myös minua olemaan parempi psykoterapeutti. Ne tietävät jo ennen asiakasta tai minua, kun tunnetila muuttuu, tai kun jotain merkityksellistä tapahtuu asiakkaan mielessä. Kun keskustelemme aiheesta, jonka vaikutusta asiakas ei vielä tunnista itsessään, koira kertoo sen jo ennakkoiden. Koiran käytöksestä voin lukea aiheuttiko asiayhteys ahdistusta, vihaa, surua, toivoa, iloa tai jotain muuta. Usein ennen itkua Tenho meni asiakkaan syliin tai jalkoihin ja painoi päänsä olkapäälle tai jalkojen päälle. Pelle oli hömpöttäjä ja saattoi alkaa nimensä mukaisesti tehdä temppuja. Se repi maton kulmaa (tai lahkeita) tai hyppäsi syliin ja alkoi pyytää itselleen rapsutuksia tai muuta huomiota. Rekun antama huomio oli aina hieman suoraviivaisempaa, se hyppäsi syliin ja alkoi omalla tavallaan hoivata asiakasta, yleensä itkien samalla mukana. Asiakkaan alkaessa tuntea ärtymystä tai suuttumusta Tenho kohotti luppakorviaan, katsoi vuoroin asiakasta ja minua, aivan kuin sanoen ”huomaatko, nyt tapahtuu jotain”.

Kaikkien psykoterapioiden viitekehyksiin sisältyy perususkomus, että jokainen meistä on itsenään riittävä, merkityksellinen ja arvostettava juuri sellaisena kuin on. Tätä ajatusta myös koirani vahvistavat tapaamisissa. Pelle kulki pylly pyörien tilassa ja määritteli itse mitä halusi. Joskus se halusi vain nukkua ja joskus se kerjasi ruokaa. Usein pohdimme sen luonnetta ja yleensä se tapahtui rakastaen ja lempeästi naureskellen. Rekku oli voimallinen ystävä, joka kertoi jokaiselle suojelevansa ja rakastavansa tätä aivan viimeiseen saakka. Pohdimme paljon mistä mikäkin toimintatapa kertoo, ja näin koiran toiminta sai hyväksynnän ja ymmärryksen. Samalla myös tapa tulkita itseä ja muita avartui, ja sai lempeämmän sävyn.

Usein terapiaistunnoissa on läsnä tunteita, joiden kohtaaminen ja tutkiminen on raskasta potilaalle, psykoterapeutille ja terapiakoiralalle. Tästä syystä koira ei ole mukana viitenä päivänä viikossa. Minulla koira on ollut mukana vastaanotolla vaihdellen ja riippuen koirien tilanteesta. Parhaimpana aikana minulla oli kolme koira, jotka työskentelivät kanssani. Nyt työkaverinani on nuori, kesällä 2020 syntynyt karkeakarvainen kääpiömäyräkoira Pekka yhtenä päivänä viikossa. Pekka opiskelee vasta tulevaa työtään, eivätkä sen työtavat ole vielä selkeytyneet. Kiinnostuneena ja toiveikkaana odotan millainen terapiakoira siitä kasvaa.

### **Koiran koulutusta terapiakoiraksi**

Minulta kysyttiin mitä temppuja olen opettanut terapiakoiralalle. Kysymys hämmensi minua, ja kysyin mitä temppuja terapiakoiran pitäisi osata, eikä kysyjä osannut vastata siihen. Eläinavusteinen psykoterapia, kuten muukaan eläinavusteinen toiminta, ei ole temppuilua. Psykoterapiassa pohditaan ja tutkitaan tulkintoja ja tapoja reagoida itseen ja ympäröivään maailmaan. Silloin terapiakoiran ei tarvitse osata ennalta määriteltyjä temppuja, vaan taidon olla läsnä, sekä mahdollisuuden omalla tavallaan reagoida tunnetiloihin, joita asian käsittely asiakkaassa nostaa esille.

Useilla työkoirilla, kuten poliisikoirilla on selkeitä työtehtäviä, ja niillä täytyy olla osaamista toimia oikein ja tietyllä tavalla. Terapiakoirilla tätä velvoitetta ei ole. Ne ovat riittäviä sellaisena kuin ovat, ja osaavat enemmän ja paremmin, kun saavat olla ja toimia omana itsenään. Koirilta on tämä taito luonnostaan, jolla vastaavat erilaisten asiakkaiden erilaisiin tarpeisiin erilaisilla tavoillaan. Logoterapian kehittäjä Wiktor E. Franklin on sanonut ”jos kohtelet kahta ihmistä samalla tavalla, ainakin toista kohtelet väärin”. Mäyräkoirat ymmärtänevät tämän terapiatyössään vaistonvaraisesti.

Jokaiselle koiralle on jo perimässään ja kokemusmaailmassaan rakentunut tapa tulkita ja reagoida ihmisiin ja heidän tunnereaktioihinsa. Meidän ihmisten tehtäväksi jää vahvistaa positiivisin menetelmin sitä toimintaa, jonka koemme koirille, itsellemme ja asiakkaalle toimiviksi. Koiran positiivinen vahvistaminen, ja tämän taidon opettaminen asiakkaalle opettaa myös hänelle uutta lempeämpää tapaa suhtautua omiin ongelmiin ja vaikeisiin tilanteisiinsa.

Olen opettanut koirilleni samat asiat kuin jokainen vastuuntuntoinen koiranomistaja koirilleen. Ne osaavat tulla käskystä luokse, pysähtyä ja pysyä paikoillaan. Niiden on oltava ystävällisiä ihmisille, opittava käsittelyyn ja kosketukseen, kuten jokaisen koiran, joka haluaa saada kyntensä leikatuiksi tai rapsutuksia. Koirat lienevät kuitenkin opettaneet minulle enemmän kuin minä niille. Ne ovat opettaneet minulle lempeyttä, pitkämielisyyttä, tyynyn jakamista, leikkimistä, sekä sietämään koirankarvoja hampaiden välissä ja aamupuurossa.

Koiriani ei siis ole testattu tai koulutettu tähän työhön sopiviksi. Tosin aloittaessani eläinavusteisen työskentelyn, ei tällaisia ”täsmäkoulutuksia” vielä ollutkaan. Aloitimme Pekan kanssa syksyllä 2020 Eläinavusteinen valmentaja -koulutuksen (30 op), ja valmistimme tänä syksynä. Pekka pääsee suorittamaan Partners Dog -näyttökokeen, jonka jälkeen se saanee oman diplominsa työtilan seinälle. En tiedä tekeekö näyttökoe tai diploma siitä parempaa terapiakoiraa, mutta koulutus on ollut meille molemmille mukava ja meitä lähentävä kokemus.

Kaikista työtehtävistään huolimatta mäyräkoirani ovat olleet tavallisia koti- ja harrastuskoiria, joita on rakastettu ja rakastetaan sellaisena kuin ovat. Koirien kanssa on harrastettu ja harrastetaan huonolla menestyksellä käyttölajeja, ja hieman paremmalla menestyksellä koiranäyttelyitä. Ne mökkeilevät paljon, ja voivat olla silloin metsässä ja uida mielin määrin. Olipa mäyräkoiran rooli sitten harrastus- tai työpuolella, niin suurimman osan ajastaan se kuitenkin viettää tavallisena kotikoirana, jossa on paras ja osaavin terapeutti läheisilleen.

Kirjoittaja ja kuvat: Ulla Henriksson, psykoterapeutti

Lähteet:

Fine Aubrey H. Handbook on Animal Assisted Therapy. 2019.

Ikäheimo Kaija. (toim.) Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. 2015.

Kahilaniemi Eeva. Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin. 2020.

Latvala-Sillman Päivi. Työparina koira. 2018.



Alla ns. tietoisuus eläinavusteisesta psykoterapiasta, joka on ”laatikossa” ja pienemmällä fontilla.

### **Koira-avusteisuus psykoterapiassa**

Vaikka eläinavusteisuutta on käytetty kuntoutuksessa jo pitkään, on se silti uusi ja vasta vakiintumassa oleva ja hyväksytty työmenetelmä psykoterapiassa. Psykoterapeutit ovat käyttäneet vastaanotoillaan eläimiä niin kauan kuin psykoterapiaa on tehty. Useilla psykoterapeuteilla on ollut vastaanotollaan akvaario tai lintuja, joillakin on ollut mukanaan koira tai kissa. Psykoterapeuteilla on ollut vaistonvarainen tieto eläimen tuomista hyödyistä terapian toimivuuden ja etenemisen kannalta.

Koira-avusteisen psykoterapian toteuttajana on psykoterapeutti ja asiakkaalla on aina diagnoosi. Hoitoon sisältyvällä koira-avusteisuudella pyritään auttamaan asiakasta pääsemään eroon häntä haittaavista ja häiritsevistä oireista ja käytöksestä. Koiran ajatellaan rentouttavan terapiaistuntojen tunneilmapiiriä. Koira tekee usein sen heti terapiaistunnon alussa, ne ottavat tulijan innokkaasti ja iloisena vastaan, ja usein asiakkaan stressitaso laskee jo ennen istunnon alkua.

Usein koira mahdollistaa läsnäolollaan yhteyden aukenemisen omiin tunteisiin ja auttaa sanoittamaan niitä. Koiran läsnäoloon liittyvät positiiviset tunnetilat mahdollistavat toimivan yhteistyösuhteen syntymistä asiakkaan ja psykoterapeutin välillä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että toimiva suhde on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka ennakoi psykoterapian toimivuutta ja tavoitteiden saavuttamista. Tämä tarkoittaa, että koiran osallistuminen psykoterapiaistuntoon auttaa psykoterapeutin ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta, ja näin psykoterapialle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

Psykoterapiassa koiran rooli voi olla passiivinen, jolloin se vain osallistuu istuntoon ja tuo omalla olemassaolollaan turvallisuuden tunnetta sekä pehmentää tunnelmaa. Terapiakoiran tulee kuitenkin osata perustoiminnot. Sen on oltava kaikin tavoin hyvin hoidettu, hyvinvoiva ja terve. Sen tulee olla ystävällinen vieraille ihmisille ja pystyä hyväksymään voimakaidenkin tunteiden ilmaisua lähellään. Temperamentiltaan terapiakoira voi olla omanlaisensa. Psykoterapeutin tehtävänä ja vastuulla on tukea ja vahvistaa niitä ominaisuuksia, joista asiakkaat hyötyvät, ja joiden käyttäminen on koiralle luontaista ja mukavaa.