



Heidi Antti-Lindholm

VAKAUTTAVA ELÄINAVUSTEINEN  
TERAPIA- PERHETERAPEUTTINEN  
VIITEKEHYS

Eläinavusteinen valmennus- opinnäytetyö  
Eläinkuusikko 11/2021

# Vakauttava eläinavusteinen terapia- perheterapeuttinen viitekehys

|  |    |
|--|----|
| 1. Johdatus.....   | 2  |
| 2. Lemmikkieläin perheterapeuttisessa kontekstissa.....          | 2  |
| 3. Vakauttava perheterapian ja eläin .....                       | 4  |
| 3.1.    Teoreettinen tausta.....                                 | 4  |
| 3.2.    Sietoikkuna.....   | 6  |
| 3.3    Näkökulmia ihmisen ja eläimen mentalisaatio-<br>kyky..... | 9  |
| 4. Vakauttava eläinavusteinen terapia.....                       | 13 |
| 5. Lopuksi.....  | 17 |
| Lähteet.....   | 18 |

## 1. Johdatus

Opinnäytetyöhöni taustalla on lopputyöni perheterapia- koulutuksesta, jossa olen tarkastellut lemmikkieläimen osuutta perheterapiassa. Olen tämän eläinavusteisen valmentajakoulutuksen aikana pohtinut paljon, millä tavalla voisin suunnitelmallisesti tehdä eläinavusteista työtä oman viitekehäkseni puitteissa. Yksi suomalaisen eläinavusteisen työn ensimmäisiä suomenkielisiä kirjoja on Karvaterapia (Ikäheimo 2013). Kyseinen kirja on edelleen tärkeä ja käytetty. Suvi Laukkasen ja Jari Sinkkosen kirjoittamat artikkelit toivat jo silloin esille tunne-elämän säätelyteorian ja mentalisaatioteorian. Olen tässä lopputyössä edelleen jatkanut pohdintaa vakauttavan perheterapia koulutukseni näkökulmasta. Kuten ratkaisukeskeisessä terapiassa, myös vakauttava perheterapia on voimavarakeskeistä ja resursoivaa.

Olen hakenut eläintietämystä Helena Telkärannan (2015 & 2016 ) kirjoista. Viimeisen vuoden aikana on tullut paljon hyviä julkaisuja, joita olisi ollut hedelmällistä myös tuoda mukaan tähän lopputyöhön, mutta päädyn nyt vain viittaamaan niihin tässä. Kelan käsikirja ”Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? ja Duodecim 2021;137 Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus (Vehmasto E. & Lipponen M.) Koiramme lehdessä 9/2021 ” (Koiran) Herkkyys yhteistyöhön ihmisten kanssa on perinnöllistä” artikkeli pohjautuu uusiin amerikkalaisiin tutkimustuloksiin, joissa mainitaan, että koirien taidot yhteistyöhön ihmisen kanssa syntyvät varhaisessa kehitysvaiheessa ja ovat vahvasti periytyviä.

## 2. Lemmikkieläin perheterapeuttisessa kontekstissa

Yhä useampi näkee lemmikkieläimensä osana omaa perhettään; eläin on osa ihmisen elämänhistoriaa monella tasolla. Koska perhe on systeemi, kuuluu myös lemmikkieläin perheen systeemiin. Systeemiteoreettiseen ajatusmaailmaan kuuluu, että nähdään perhe kokonaisuutena. (Lundsbye et.al 2010). Narratiivisissa tutkimuksissa,

joissa haastateltavat kertovat lemmikeistään on usein otettu esille, että eläin ei ole ”vain eläin”. Eläin on kuin perheenjäsen, ystävä, suojelija tai lapsi. Barbara Baumgartner (2010) analysoi kerättyä materiaalia Michael White (2008) narratiivisen elämän historiallisen teorian mukaan. Kertomalla omaa elämänhistoriaa ottamalla eläimet mukaan on ihmisellä mahdollisuus nähdä elämänsä erilaisesta näkökulmasta. Tutkimuksessa tuli esille, että monille on ollut vierasta kertoa omasta rakkaasta eläimestä, koska on ajatellut, että asiasta ei pidä puhua.

Sukupuun piirtäminen on yksi perheterapian peruselementtejä (McGoldrick et.al 2008). Itse ajattelen, että myös lemmikkieläin voidaan sijoittaa piirrettyyn sukupuuhun. Perinteisesti piirretään miehet neliöinä ja naiset ympyröinä. Lemmikkieläintä olen itse ottanut mukaan salmiakki merkinä. Henna-Riikka Linnavuoren (2007) toteaa, väitöskirjassa ”Lasten kokemuksia vuoroasumisesta”, että erityisesti lapsille on luonnollista ottaa mukaan eläin sukupuuhun. Elokuvasa Vuosaari saadaan seurata pojan ja koiran läheistä suhdetta lapsen kaoottisessa maailmassa (Tukkola,T 2014).

Myös aikuisille rakkaus eläimeen voi olla yhtä aito ja läheinen, kuin joku muu perhesuhde (Duodecim 1999). Esimerkkinä tästä saimme kuulla, kun presidenttiperheen koira Lennu kuoli. Tasavallan presidentin kanslia kertoi twitterissä, että presidenttiperhe suree syvästi rakkaan perhejäsenen poismenoa (Harjumaa, M 2021).

Myös suurissa elämän kriiseissä eläimen olemassaolo on voinut olla tärkein tuki (Baumgartner 2010). Ratkaisukeskeisiä menetelmät kuten verkostokartta ja elämänkaarijana- työskentely, jotka on kuvattu Viidakkoportaat -kirjassa (Salmela, J) ovat myös hyviä työkaluja perheterapeuttisessa työskentelyssä.

### 3. Vakauttava perheterapia ja eläin

#### 3.1 Teoreettinen tausta

Keholliset harjoitukset ovat tärkeä osa eläinavusteista työtä. Tuon tässä esille mihin teorioihin vakauttava perheterapia nojaa ja minkä takia trauman ymmärtäminen on tärkeää, varsinkin kun tehdään kehollisia harjoituksia.

Vakauttava perheterapia alkujuuret ovat vuodelta 2011, kun kouluttajaperheterapeutit Sisko Karinen, Minna Koskinen ja Aino Maija Rautkallio lähtivät tutkimaan miten traumatietoisuus ja kehomenetelmien käyttöä voisi myös tuoda perheterapiaan. Artikkelissa Vakauttava perheterapia Perheterapialehdessä 2/18 todettiin, että vakauttavan perheterapeutin taito on jarrutella perheenjäsenten tulvivaa puhumista tai raastavien tunteiden ilmaisua, kunnes näillä on riittävästi taitoja vakauttaa itse oma kokemuksensa.

Suvi Laukkanen (2013) on yleislääketieteen erikoislääkäri ja psykoterapeutti. Hän kirjoittaa mantelimumakkeen toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille Karvaterapia kirjassa. Hyvinvoinnille on tärkeää, ettei mantelimumakkeemme ole liian herkkä. Ylivirittyneenä se tuottaa turhia ja ylimitoitettuja hälytyksiä, jotka aiheuttavat turvattomuutta ja häiritsevät mielekkääseen toimintaan keskittymistä häiritsevät ja ylimitoitettuja hälytyksiä, jotka aiheuttavat turvattomuutta ja haasteita ihmissuhteillemme. Uhkajärjestelmän automaattisista reaktioista on usein haittaa.

Kirjassa Integratiivinen paripsykoterapia (2013) Rauli Nissinen tuo esille varhaisen vuorovaikutuksen ja näiden varhaisten kiintymyssuhdekokemusten merkitystä tuleviin itselle tärkeisiin ihmisiin läpi elämän. Varhaiset, eriytymättömät ruumiinkokemukset muodostavat pohjan ei-tietoiselle, implisiittiselle muistirakenteelle ja nopeasti ehdollistuvalla toiminnalla. Varhaiset opitut reaktiomallit toimivat automaattisesti, refleksinomaisesti ilman tietoista valintaa. Reaktiot syntyvät aivojen syvissä kerroksissa,

alimmassa osissa, limbisessä järjestelmässä ja aivorungossa tapahtuu prosesseja tiedostamattamme ja tahtomattamme. Eksplisiittinen muisti on tietoinen muisti, joka perustuu toiseen limbisen järjestelmän osaan, hippokampukseen. Eksplisiittisen muistin avulla pystymme palauttamaan mieleen tapahtumia ja muistelemaan kokemuksiamme.

Vakauttavan perheterapian sovelluksen keskeinen teoria on amerikkalaisen neurofysiologin Stephen Porgesin kehittämä polyvagaalinen teoria, joka hahmottaa uudella tavalla autonomisen hermoston rakennetta, luonnetta ja toimintaa. Porgesin hierarkkisen teorian mukaan autonomisessa verkostossa on kolme tasoa, josta kaksi ( dorsaalivagus ja sympaticus ) liittyy puolustukseen ja kolmas ( ventraalivagus ) sosiaaliseen liittymiseen. Ventraalinen vagus on kehityksellisesti myöhäisin vagushermoston haara. Sen tehtävä on säädellä sympaattista hermostoa niin, että sympaattisen systeemin energia pysyy korkeana, mutta siihen defensiivisessä tilassa liittyvä vihamielisyys on poissa. Tätä Porges kutsuu vagaaliseksi jarruksi. Vagaalisen jarruttamisen opettelulla on vakauttavassa perheterapeuttisessa työskentelyssä keskeinen rooli ja siihen perustuvat monet tapaamisissa ja kotona tehtävät keholliset harjoitteet. Polyvagaalinen teoria auttaa ymmärtämään, kuinka terapeutin terapeuttinen läsnäolo edesauttaa terapian toimivuutta vahvistamalla suhdetta ja asiakkaan turvallisuuden kokemusta hermoston tasolla. Turvallisuuden kokemus on koko vaikuttamisvaiheen työskentelyn lähtökohta (Rautkallio, A. 2018).

Myös kiintymyssuhdeteoria on tärkeä osa vakauttavaa perheterapiaa. Ensimmäiset kiintymyssuhteet ovat elintärkeitä suhteita ja niillä on suuri merkitys lapsen myöhäisempään psyykkiseen vointiin. Mentalisaatiokyvyn kehittyminen on suhteessa kiintymyssuhteen laatuun (Rautkallio A. 2018). Sinkkonen (2013) kertoo artikkelissaan Nancy Parish-Plassin kuvaamaan eläinavusteiseen psykoterapiaan kiintymyssuhteissaan vaurioituneille lapsille. Hoidon alussa eläimet tarvitsevat terapeutin suojelua. Hoidon edetessä lapsen on mahdollista käydä läpi omia hylätyksi tulemisen kokemuksiaan ja muita

pettymyksiään. Eläimen hoitaminen ja sen osoittama kiintymys vahvistaa lapsen itsetuntoa ja antavat hänelle kokemuksen omasta myönteisestä ja rakentavasta merkityksestään muille elollisille olennoille. Rädda barnen-nimisessä yhdistyksessä Ruotsissa on tuotu esille käsitettä traumaymmärrys (lasten näkökulmasta). Ymmärryksen taustalla on kolme peruspilaria, millä tavalla traumatisoitunutta lasta voi tukea. Peruspilarit ovat turvallisuus (trygghet), suhde (relation), coping (Rädda barnen 2018). Nämä kolme peruspilaria ovat myös tärkeitä teemoja omassa työssäni. Jari Sinkkonen (2013) kirjoittaa kirjassa Karvaterapia, että kaltoin kohdellut ja traumatisoituneet lapset ovat monesti kokeneet ihmissuhteissaan niin karvaita pettymyksiä, että he suhtautuvat ihmisiin varautuneesti. He reagoivat toisten kärsimykseen ja pahaan oloon torjuvasti ja jopa vihamielisesti, koska sen näkeminen herättää sietämättömiä muistikuvia omista traumaista. Tästä huolimatta tai ehkä juuri siksi, kiintymys eläimeen voi olla yksi psyykkisen tervehtymisen elementti.

### 3.2 Sietoikkuna

Vakauttava perheterapian sovellukseen on vaikuttanut Daniel Siegelin kehittämä ”mielitaju” –käsitteen (2016). Kyetäkseen työstämään asioita terapiassa ja olemaan sopivalla tavalla osallisena perhe-elämässä on perheenjäsenten opittava säätelämään hermostollista aktivaatiota eli pysymää ”sopivassa vireysvyöhykkeessä”. Tämä Siegelin sietoikkunaksi nimeämä vyöhyke jää ääripäiden – ylivireystilan ja alivireystilan- väliin. Yleislääketieteen erikoislääkäri, psykoterapeutti Suvi Laukkanen (2013) viittaa artikkelissa ”Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona” kirjassa Karvaterapia myös Siegelin mielitajuun ja tuo esille esimerkkejä, miten eläimet voivat olla turvajärjestelmän säätelijöinä. Suvi Laukkanen toteaa, että nisäkkäiden läheisyyden on osoitettu vaikuttavan aivojen kemiaan ja sitä kautta koko hyvinvointiimme, erityisesti oksistosiini-hormoonin kautta.

Aino Koivukangas kertoi Eläinavusteisessa koulutuspäivässä hevosavusteisesta toiminnasta (22.8.21). Hän toi esille hevosten lajityypillistä käyttäytymistä ja hevosten tavasta reagoida triggereihin. Hyvä esimerkki tästä käyttäytymisestä on, kun joku ihminen esimerkiksi keltaisessa sadetakissa on lyönyt hevosta. Kun hevonen näkee eri tilanteessa keltasadetakkisen henkilön (eri ihmisen), hevonen voi reagoida samalla tavalla kuten ensimmäisellä kerralla, kun tuli lyödyksi (esim. pelolla). Aino Koivukangas toteaa myös, että rentous ei ole sama asia kun rauhallisuus. Stressaantunut eläin voi näyttää rauhalliselta, vaikka taustalla voi olla alivireystila.

Kuvaan seuraavaksi sietoikkunamallia mukaan (Siegel D., Rautkallio A. ) :



**Ylivireystila**

Sympaattisen hermoston aktivaatio ”taistele tai pakene”-reaktio tai ”jäätyminen”

PUOLUSTUKSEN TOIMINTAJÄRJESTELMÄ – UHKA

- Myös eläimen samat reaktiot – taistele, pakene, jäätyminen

**Sietoikkuna**

Parasympaattisen hermoston vatsanpuoleisen kiertäjähermoston aktivaatio

SOSIAALISEN SITOUTUMISEN JÄRJESTELMÄ

Turvallinen olotila vireystilan säätelyssä vallitsevaa; optimaalisen vireystilan alue  
Kiintyminen, tutkiminen, energian säätely, hoivaaminen, sosiaalisuus, leikki ja seksuaalisuus

- Kuten eläimen lajityypillinen toiminta

**Alivireystila:**

Parasympaattisen hermostonselänpuoleisen kiertäjähermoston aktivaatio

PUOLUSTUKSEN TOIMINTAJÄRJESTELMÄ

Aistimusten suhteellinen vähäisyys, tunteiden turtuminen, kyvyttömyys  
kognitiiviseen työstämiseen, vähentynyt fyysinen liike

UHKA

Hevosesta sanottu ”rentous ei ole sama kuin rauhallinen”, ”masentunut hevonen ei ole aktiivinen”.

Ajattelen että eläinten sietoikkunaa voi laajentaa ymmärtämällä sitä samalla tavalla kuin ihmisten sietoikkunaa. Olemalla itse rauhallinen triggeritilanteessa, voi siis samalla itse rauhoittaa hevosta. Hevonen osaa myös itse esimerkiksi ottamalla etäisyyttä varaan, säätää omaa sietoikkunansa. Arjen sietoikkuna on leveämpi silloin, kun hevonen saa olla lajityypillisesti.

Ihmisen on hyvä itse huomioida oma sietoikkunansa ja huomata milloin itse joutuu ylivireystilaan. Kaikki oppiminen tapahtuu vain sietoikkunan sisällä; ei yli- eikä alivireystilassa. Itse ajattelen että, tämä voi olla tärkeä taito myös eläinavusteisessa työssä, jossa paikalla on terapeutti, eläin ja asiakas. Terapeutin tehtävä on huolehtia ensisijaisesti omasta ja eläimen tilasta, jotta voi tukea asiakasta kaikissa tilanteissa. Sietoikkunassa oleva eläin antaa turvaa ihmiselle.

### 3.3. Näkökulmia ihmisen ja eläimen mentalisaatiokykyyn

Jari Sinkkonen ( Ikäheimo toim. 2013 ) toteaa kirjassa Karvaterapia että ihmisen ja eläimen suhde on kaksisuuntainen. Jari Sinkkonen viittaa Temple Grandiniin, lieväasteisesta autismista kärsivä eläintutkija ja professori, joka on kertonut, että hän koki ymmärtävänsä eläimiä aivan poikkeuksellisella tavalla nimenomaan autistisen häiriönsä takia. Temple Grandin mukaan ihmisten ei pitäisi sijoittaa eläimiin inhimillisiä ominaisuuksia, koska tällaisen antropomorfismin perusteella tehdyt ratkaisut epäonnistuvat. Pitäisi siis kokea ja ajatella kuten eläimet, eri tarvitaan eräänlaista eläimelle sovellettua metalisointia kirjoittaa Sinkkonen. Tämä ajatus on mielestäni erittäin mielenkiintoinen. Sillä tärkeä osa terapiatyötä on vahvistaa asiakkaan mentalisaatiokykyä.

Mentalisaatio tarkoittaa yksilön kykyä pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta. Hyvä mentalisaatiokyky auttaa säätämään omia tunnetiloja, luo vakautta ihmissuhteisiin ja edistää hyvää perheen sisäistä kommunikaatiota. Se myös vähentää konfliktien aiheuttamaa stressiä ja traumatisoivaa vaikutusta ( Pajula,M , Salo S, Pyykkönen N. 2015). Mentalisaatioteoria pitää keskeisenä vanhemman kykyä havaita

ja tulkita sekä lapsen että omia kokemustiloja. Emotionaalinen saatavilla olo edellyttää vanhemmalta kykyä neuvotella sekä osoittaa empatiaa ja suunnitelmallista toimintaa hyvin erilaisissa arjen tilanteissa. Lapsen tunneilmaisut ja emotionaalinen saatavuus voivat myös vaihdella paljonkin kontekstista riippuen ( Salo, S & Flykt M. 2013).

Jari Sinkkonen kirjoittaa, että lemmikin läheisyys voi tyydyttää läheisyyden ja lohdutuksen tarpeita lapsen ollessa stressaantunut. Kuten aikaisemmin todettiin, niin eläimiin ei voi sijoittaa inhimillisiä ominaisuuksia, mutta eläimiin voi niitä vahingoittamatta sijoittaa myös sellaisia ominaisuuksia, joita niissä ei objektiivisesti katsoen ole, mutta jotka tekevät lemmikistä lapselle eräänlaisen mielikuvituskaverin.

MIM-vuorovaikutusarvio pohjautuu mentalisaatioteorioihin, enkä tässä työssä mene tähän arviointimalliin sen enempää, mutta haluan kuitenkin tuoda esille MIM vuorovaikutusarvion neljä elementtejä; eli jäsentäminen, emotionaalinen vastavuoroisuus, hoivaavuus ja leikkisyys (Pilke-klinikka 2019).

Helena Telkärännan ( 2019 ) kirjat antavat kokonaiskuvan nykytietämyksestä eläinten kokemusmaailmasta. Vasta viime vuosina on tutkittu miten eläimet kokevat maailmaa- onko eläinten kokemusmaailmalla yhtenäisyyksiä ihmisten maailmaan. Olen tähän poiminut teemoja, joita voidaan laajentaa käsitystä eläinten mielen maailmasta, ja tässä tekstissä lähinnä koiria ja hevosia.

Telkäranta (2019 ) toteaa, että koira, kissa tai hevonen eivät pysty ajattelemaan toisten ajatuksia sellaisella tavalla, että niiden olisi mahdollista kokea syyllisyyden tunnetta, häpeää, mustasukkaisuutta, kostonhalua tai protestimielialaa. Syyllisyydeksi ja häpeäksi ihminen voi tulkita tilanteita, jossa eläin kokee huolta tai pelkoa siksi, että omistaja on ärtynyt tai vihainen. Perustunteet ovat pelko, aggressio, suru ja ilo (mielihyvä, ja sen tavoittelu, leikkisyys, seksuaalinen halu ja hoivatunteet). Perustunteen ovat selkärankaisille eläimille niille aidosti koettua todellisuutta.

Empatiakyvyn ja auttamishalun alkumuodot olemme ihmiset perineet eläinkunnan kuuluneilta esivanhemmilta. Vain älykkäimmät eläimet ymmärtävät toisten yksilöiden pyrkimyksiä ja tavoitteita vain hyvin rajallisesti. Telkäranta pohtii; onko eläimillä tietoisuutta. Telkäranta toteaa, että ihmiset helposti yliarvioivat eläimen kykyä ymmärtää puhetta. Tämän takia tarvitaan tutkimusta alalla. Tieto auttaa välttämään sellaista lemmikkieläinten inhimillistämistä, jonka seurauksena eläimeltä vahingossa vaaditaan mahdottomia tai niitä pidetään väärissä olosuhteissa. Tieto siitä, mitä toinen tietää- ja kyky ymmärtää, milloin toinen ei tiedä samoja asioita kuin itse- on yksi tietoisuuden tutkimuksessa yleisesti käytettyjä rajapyykkejä- eli mielen teoriaksi. Ihmislapselle tämä kyky ilmaantuu yleensä suunnilleen nelivuotiaana.

Nautinto on käyttäytymistarpeiden polttoaine. Leikkiminen on monelle eläimelle itse monelle eläimelle oma palkintonsa. Se tuottaa hyvän olon, joka puolestaan riittää syyksi leikkimiseen. Mielihyvä ja sen tavoittelu (ruoan etsiminen) toimivat samalla tavalla myös polttoaineena eläinten sisäsyntyisille käyttäytymistarpeille. Kolmas mielihyvän laji ovat seksuaalisuuteen liittyvät tunteet. Niihin osallistuvista aivojen rakenteista ja aivokemiasta on evoluution saatossa kehittynyt neljäs muoto – hoivatunteet. Kosketus vahvistaa sidettä myös eläimillä. Esim. hevosten toinen toisen rapsuttelu on hyvä esimerkki tästä. Rapsuttelu saa aivot erittämään oksitosiini ja endorfiineja, joista seuraa mielihyvän tunnetta. Kosketuskontakti on keskeinen osa yhdessäoloa monilla muillakin sosiaalisilla eläinlajeilla. Jos eläin yksilö on oppinut luottamaan ihmiseen, se nauttii myös ihmisen käsien kosketuksesta.

Empatian esi muotona evoluutiossa on saattanut olla tunteiden tarttuminen, jota esiintyy monilla sosiaalisilla eläimillä. Yhden eläimen ilot ja surut virittävät sille läheiset yksilöt helposti samanlaiseen tunnetilaan. Myös lohduttamista nähdään eläinmaailmassa,

lohduttamisesta vaikuttavaa käyttäytymistä on dokumentoitu ainakin eräillä varislinnuilla, ihmisapinoilla, norsuilla ja koiraeläimillä.

Professori Peter Neville puhui seminaaripäivillä Porvoossa 1/2020 koiran neljästä positiivisesta tunteesta ja kolmesta negatiivista tunteesta. Positiiviset ovat hakeminen ( seeking), huolenpito ( care ), leikki ( play ) ja halu ( lust). Negatiiviset ovat pelko ( fear ), suru ( grief ) ja raivo (rage ). Hän puhuu EMRA Emotional assessment – Reinforcement - Hedonic budget Mood mallista, jolla tavalla voidaan ymmärtää koira paremmin. Seuraamalla tunnetilaa ( emotional ) voidaan miettiä ” mitä sinä ajattelet, että koira tuntee” . Hyvinvoiva koira tarvitsee rodunomaista ”hakua ”- seeking ( dopamiini ), huolenpitoa -care ( oxytocin) ja leikki – play (opiates).

“The EMRA approach considers reinforcements, everyday life factors, hedonic budget, emotional triggers, emotional state of mind, etc.

**EMRA stands for Emotional Assessment, Mood State Assessment, and Reinforcement Assessment.**

**The Emotional Assessment involves observing how the animal feels at the moment the behaviour occurs, i.e. just before the trigger of the behaviour, during and shortly afterwards.**

**Mood State Assessment is measured over a longer period of time in order to get a sense of how the animal is feeling in general, i.e. general mood state.**

**Reinforcement Assessment involves the factors which are reinforcing or maintaining the behaviour, which may be external or internal.**

**Through the EMRA approach we cast aside old-fashioned concepts and categorisations such as ‘dominance aggression’ and ‘separation anxiety’. The focus lies instead on the awareness of the individuality of the dog as well as emotionality. The science behind assessing an animal’s emotionality is largely based on Jaak Panksepp’s extraordinary work and his development of the acknowledged seven primal emotional systems that all mammals, including humans, have (SEEKING, PLAY, CARE, LUST, PANIC/GRIEF, FEAR and RAGE system).**

EMRA also includes an assessment of the Hedonic Budget which focuses on the natural and individual needs of the animal, e.g. explorative behaviour and social needs as well as basic needs such as sleep and diet. With a well satisfied Hedonic Budget the animal is more likely to feel content in life, and therefore a well-balanced Hedonic Budget will help improve the general mood state.”

Neville; Peter ( 2020)

#### 4. Vakauttava eläinavusteinen terapia

Tässä lopputyössä en kirjoita enemmän yleistä tietoa eläinavusteisesta työstä. Viitataan tässä johdatuksessa oleviin uusiin julkaisuihin, kuten Kelan käsikirjaan ”Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Jatkan pohdiskelua asiasta omasta näkökulmasta.

Minulla on vain vähän kokemusta oman koiran kanssa työskentelystä. Toivon, että tulevaisuudessa voisin tehdä enemmän työtä yhdessä koiran kanssa eri muodoissa.

Olen kuitenkin tehnyt paljon työtä perheterapeuttisesta näkökulmasta; eli keskustellut asiakkaan/perheen kanssa heidän eläimistään- esim. miten lemmikin rooli perheessä on ja sukupuuhun otamme aina mukaan myös eläimet.

Puhuesssa elämistä pääsee myös tutuksi perheen kanssa nopeammin. Perhe kertoo arjesta luontevasti ja samalla saa myös luontevasti kuulla asiakkaan elämänhistoriaa. Myös surua käsitellään lasten kanssa myös lemmikkieläinten poismenon takia luontevasti (Chandler, C. 2012, 194).

Jotta voisin tehdä suunnitelmista eläinavusteista terapiaa, olen kirjoittamani teorian kautta pohtinut, miten voisin rakentaa itselleni

sopivan mallin ottaen huomioon sekä koiran hyvinvointia että vakauttavan perheterapian elementtejä.

Työkoiran hyvinvointi arjessa vaatii aktiivisuutta . Oman koirani kanssa harrastan pelastuskoira lajeja, mutta myös rodunomaista noutamista. Koirani on käyttölinjainen labradorinnoutaja. Näin koirani saa hakea ( seeking). Leikkimme ( play ) liittyy lähinnä tottelevaisuus temppujen opettamiseen mm. sosiaalinen palkka, naksuttaminen, pallo- ja naru leikkien avulla. Myös do as I do- koulutusmenetelmä on ollut hauska lisä temppujen opettamiseen. Nautimme molemmat yhteisolosta esim. sohvalla ( care). Kouluttaessani koiraani terapiakoiraksi ajattelen, että on tärkeää, että koiralla on hyviä omia rauhoittumiskeinoja, koska terapiatilanteessa voi tapahtua yllättäviä asioita. Koira voi reagoida pelolla, paniikilla tai raivolla, ja näistä on hyvä olla tietoinen.

Terapeuttisesti tärkein tehtävä terapiatilanteessa on luoda turvallinen ympäristö. Sietoikkuna teoria antaa tähän hyvän taustateorian. Koira voi parhaimmillaan olla mukana luomassa tätä rauhallista ympäristöä terapiatilanteeseen. Vastuu on terapeutilla, mutta koira voi tuoda erilaisia elementtejä terapiatilanteeseen. Eläimet vaikuttavat ihmiseen usean aistin kautta näön, kuulon, kosketuksen ja hajuaistin kautta, mutta eivät rasita sanallista eli verbaalista ja älyllistä eli kognitiivista puolta (Ikäheimo K. 2013).

Theraplay-terapioissa kosketus on olennaista ja kosketuksen mukanaan tuomia vaikutuksia pidetään olennaisena ja kosketuksen mukanaan tuomia vaikutuksia pidetään olennaisen tärkeinä kiintymyssuhteen vahvistumiselle (Ikäheimo K. 2013). Vakauttavassa pariterapiassa tausta teorioina on myös peilisoluteoria, sensomotorinen terapia ja kiintymyssuhdeteoriat- ja terapia. Peilisoluteoria antaa terapiatilanteessa peilaamalla saatavissa emotionaalista ”esitietoa” toisen järjestelmän tiloista ja refleктоimalla ne ovat parhaimmillaan saatettavissa sanalliseen muotoon. Kiintymyssuhdenäkökulma on vakauttavan pariterapian ytimessä ja sovellus sisältää menetelmiä ja harjoituksia, joilla voidaan pyrkiä korjaamaan

kiintymyssuhdekatkoksia. Sensomotorisessa psykoterapiassa hyödynnetään kehoterapeuttien soveltamia kehollisia väliintuloja, työstetään kehoistimuksia ja liikkeitä. Merkittävä osa vakauttavassa pariterapiassa käytettävistä kehoarjoitteista on sensomotorisen psykoterapian sovelluksia (Aino Maija Rautkallio 2018). Resurssointi on vakauttavan perheterapian ytimessä. Resursseja etsitään kehosta, mielestä, perheestä, suvusta, ystävistä, lemmikkieläimistä kuten kannustetaan etsimään niitä musiikin ja muiden taiteiden, liikunnan ja muun voimauttavan toiminnan parista. Vakauttavina menetelminä on muun muassa itsehavainnointi, vuorovaikutushavainnointi, maadoittavat harjoitukset, tasapainoisen hengityksen edistämisharjoitteet, liikkeeseen, pysähtymiseen ja äänen käyttöön, kannattelun ja lohduttamisen sekä rajojen tunnistamiseen ja rajanvetoon liittyvät keholliset harjoitteet, valokuvatyöskentely kehotuntumassa, resurssisukupuu ja muut fokusoidut suku puut, resurssielämänjana sekä kiintymyssuhdehistorian tutkiminen.

Miten koiraa voisi suunnitelmallisemmin ottaa myös mukaan terapiatyöskentelyyn. Jotta itse jäsentäisin paremmin päädyin käyttämään mentalisaatio/mim käsitteiden jakoa otsikoihin.

**Jäsentäminen** on edellytys suunnitelmallisella eläinavusteiselle työlle. Terapia alkaa jo ennen asiakkaan saapumista, terapeutin pitää varmistaa, että hänellä on tuntuma omiin psyykkisiin ja fyysisiin rajoihin. Niitä voi vahvistaa mielikuva- ja kehoarjoittein. Autonomisen synkronia on somaattisen empatian keskeinen osatekijä (Rautkallio A. 2018). Oman skannauksen lisäksi on yhtä tärkeää ottaa huomioon eläin. Onko eläin hyvässä viretilassa, ja millä tavalla terapeutti voi auttaa koiraa tässä tehtävässä. Millä tavalla valmistaa eläintä työtehtävään; ruoalla, leikillä tai muilla lajityypillisiin keinoihin. Jäsentäminen on erityisen tärkeää eläinavusteisessa työssä. Perheelle on tärkeää tietää ja ymmärtää eläinten roolia terapiassa. Koska trauman keskeinen vahingoittavuus liittyy hallinnan menettämisen tunteeseen, sen ei soisi toistuvan tapaamisessa. Turvallisuuden kokemus terapiaistunnossa mahdollistaa



sietoikkunassa pysymisen ja se estää puolustuksen toimintajärjestelmien aktivoitumisen.

**Emotionaalinen vastavuoroisuus** ja **empatia** ovat osa terapiaprosessia, tämän lisäksi **leikki** voi antaa eläinavusteisessa työssä uudenlaisen merkityksen.

### **Jäsentäminen**

- suunnittelua
- maadottamisharjoituksia

### **Emotionaalinen vastavuoroisuus**

- etäisyyden- ja läheisyyden säätelyharjoituksia
- resurssien tunnistaminen- resurssisukupuu, luonto esineet, tarinnallisuus

### **Hoivaavuus**

- silittäminen, muuta hoivaa- kokemus että saa antaa ja ottaa vastaan
- lohtu- ja hoivaharjoituksia
- kannatteluharjoituksia ( vakauttavan terapiamallin mukaan)

### **Leikkisyys**

- temppuja – onnistumisia
- ratkaisukeskeisiä elementtejä

Teemat voivat olla runkona suunnitelmalliselle eläinavusteiselle työskentelylle. Kaikille eläimille kaikki osa-alueet eivät ole mahdollisia, mutta lajittelemalla ja seuraamalla koiran työskentely motivaatiota ajattelen, että voidaan luoda myös eläimelle turvalliset olosuhteet. Luomalla hyvät olosuhteet myös hoiva ja leikki ovat

koiralle mieluisia tehtäviä. Koiralla pitää olla mahdollisuus itse säädellä omaa tilan tarvetta. Samalla luodaan myös turvallinen ja suunniteltu eläinavusteinen työskentely asiakkaalle.

## 5. LOPUKSI

Olen opinnäytetyössäni pohtinut miten eläinavusteinen työtä voisi kehittää perheterapian näkökulmasta. Olen kiinnostunut asiakkaan – koiran ja terapeutin välisestä vuorovaikutuksesta vakauttavasta perheterapeuttisesta näkökulmasta sekä miten eri osapuolten mielentilat ja millä tavalla niitä tulkitaan vaikuttaa hoitoprosessiin. Olen kirjoittanut työni lähinnä itselleni ja olen antanut näin itselleni vapauden kirjoittaa niistä aiheista, jotka kiinnostavat minua eniten. Työni herättää minussa nyt enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Huomaan, että kiinnostukseni mentalisaatioteoriaan on jälleen herännyt, ja haluaisin seuraavaksi keskittyä siihen teemaan enemmän sekä oman työni puolesta sekä mahdollisesti myös eläinavusteisen työn näkökulmasta.

## Lähteet:

- Baumgartner, B. (2010) Re-membering pets: Documenting the meaning of peoples relationships with these family members. [www.dulwichcentre.com.au/explorations-2010-2-barbarabaumgartner.pdf](http://www.dulwichcentre.com.au/explorations-2010-2-barbarabaumgartner.pdf)
- Chandler, C ( 2012) Animal assisted therapy in counseling. New York: Routledge.
- Goldenberg, H. & Goldenberg I. ( 2013 ) Family Therapy An overview. USA: Brooks/Cole
- Harjumaa M. ( 2021 ) Presidenttiparin Lennu-koira on kuollut – nousi hymyllään kansainväliseksi 22.5.2021 YLe
- Ikäheimo, K. (2013) Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöterapia. Karvaterapia- eläinavusteinen työskentely Suomessa. toim. Ikäheimo, K. Helsinki: Yliopistopaino
- Jääskeläinen, P. Ovatko koiranomistajat muita terveempiä. Duodecim 1999;115:2633-39
- Linnavuori, Hennariikka (2007) Väitöskirja: Lasten kokemuksia vuoroasumisesta. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Lundsbye, M & Sandell,G. & Währborg,p. & Fälth,T. & Holmberg.B. ( 2010) Familjeterapins grunder. Finland: Natur och Kultur.
- Louhimies, A. (2011) Vuosaari –elokuva
- Mäki K. (2021) Herkkyyys yhteistyöhön ihmisten kanssa on perinnöllistä. Koiramme 9/21
- Neville, Peter (2020) Luento Porvoossa; Borgå Folkakademi
- Nissinen R. ( 2013 ) Malinen, V. (toim.) Integratiivinen parispykoterapia. Helsinki: Psykologien Kustannus OY
- Kela ( 2021 ) Kelan käsikirja ” Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio?
- Koivukangas, A (2021) Luento Hevonen eläinavusteisessa työssä. Eläinavusteinen valmentajakoulutuksessa.
- Pajula,M., Salo S. Pyykkönen N. (2015) Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 131, 1050 – 1057
- Pilke-klinikka MIM/D -koulutus kevät 2019
- Rautkallio, Aino Maija , Perheterapia 2/18
- Salmela, J. (2013) Viidakkoportaat -Eläinavusteisen valmentajan opas – Koirakuusikko-verkkojulkaisu

- Siegel, D. (2016) Mielitaju. Helsinki Basam books/ Viisas elämä
- Sinkkonen, J.(2013) Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Karvaterapia toim. Kaija Ikäheimo. Helsinki: Yliopistopaino
- Telkäranta, H. (2019) Millaista on olla eläin? Bookbeat
- Telkäranta, H. (2019) Eläin ja ihminen. Bookbeat
- Tukkola, T. (2014) Vuosaari-elokuvan katsojakokemukset Vuosaa relaisten teemakirjoituksissa. Pro Gradu-tutkielma. Turun Yliopisto.
- McGoldrick, M. & Gerson,R & Petry,S. ( 2008) Genograms: Assessment and Intervention. London: W.W. Norton & Company Ltd.
- Vehmasto E. Lipponen M. ( 2021 ) Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus . Duodecim 2021; 137
- White, M. (2008) Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Räddabarnen ( 2021 )
- [https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/arbetar-for-barn/tmo/rb\\_tmo\\_2018\\_a5\\_22nov\\_k1.pdf/](https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/arbetar-for-barn/tmo/rb_tmo_2018_a5_22nov_k1.pdf/)