



Veronica Schulman

Sosiaalisten tilanteiden pelko:

Kohtaamisen opas tukikoirien kouluttajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

29.4.2024

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Veronica Schulman
Otsikko:	Sosiaalisten tilanteiden pelko: Kohtaamisen opas tukikoirien kouluttajille
Sivumäärä:	33 sivua + 2 liitettä
Aika:	29.4.2024
Tutkinto:	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori Katarina Groop Sivutoiminen opettaja Markus Neuvonen

Sosiaalisen tuen koirasta ei ole vielä tämän opinnäytetyön kirjoittamisen hetkellä Suomessa tehtyjä tutkimuksia eikä suomenkielistä tietoa aiheesta ole paljolti saatavilla. Tämä opinnäytetyö pureutuu uuteen ja aiemmin vain vähän tutkittuun aiheeseen. Parhaimmillaan sosiaalisen tuen koira auttaa lisäämään omistajansa yhteiskuntaan kuulumisen tunnetta, vahvistaa osallisuutta sekä auttaa voimaantumaa. Nämä aiheet ovat sosionomin työkentällä tärkeitä ja ajankohtaisia.

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyöhankkeena Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n kanssa. Yhdistys kouluttaa kuulo- ja tukikoiria, sekä sosiaalisen ja fyysisen tuen koiria. Sosiaalisen tuen koira voi toimia tukikoirana sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville. Nämä koirat voivat myös auttaa lapsia, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Sosiaalisen tuen koirien koulutus käynnistyi pilottihankkeena vuonna 2022. Pilotti oli onnistunut ja kysyntää tämänkaltaiselle tukikoiralle oli enemmänkin, joten ryhmästä tuli pysyvä osa järjestön toimintaa.

Tässä työssä kartoitettiin, mitä on sosiaalisten tilanteiden pelko, miten se ilmenee ja vaikuttaa ihmisen elämään. Lukijalle avataan hieman tukikoirien historiaa ja koirien käyttöä Suomessa, kuin myös sosiaalisen tuen koiran tarkoitusta ja vaikutusta. Tämän lisäksi voimaantumisen käsitettä ja koiran omistamisen positiivisia vaikutuksia käsitellään lyhyesti.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmällä, jossa tuotoksena syntyi opaskortit järjestön käyttöön. Järjestön toiveena oli saada lisää tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta koulutustilanteiden avuksi ja tämä toteutettiin opaskorttien muodossa. Työn tavoitteena oli kartuttaa tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta sekä kerätä informaatiota kouluttajilta ja asiakkailta koulutustilanteisiin liittyen. Tiedon avulla opaskortteihin saatiin asiakkaiden ääni ja toiveet kuuluviin. Tällä tavoin pystyttiin myös paremmin hahmottamaan kouluttajien osaamista ja toiveita. Tuloksena opaskortteista saatiin mahdollisimman toimivat järjestön tarpeita ajatellen. Materiaali opaskortteihin kerättiin lomakehaastatteluiden avulla, jotka analysoitiin teemoittelun kautta.

Avainsanat: sosiaalisten tilanteiden pelko, sosiaalisen tuen koira

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Veronica Schulman
Title: Social Anxiety Disorder – Guide to Client Encounters for Support Dog Trainers
Number of Pages: 33 pages + 2 appendices
Date: 29 April 2024

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Social Services
Instructor(s): Katarina Groop, Senior Lecturer
Markus Neuvonen, Part-time Lecturer

At the time of writing this thesis, only limited research or information in Finnish was available regarding social support aid dogs in Finland. The thesis explores a fairly new field of research and deals with a previously largely unknown subject matter. A social support aid dog can help the owner feel more involved in society and even improve the owner's feeling of belonging, which in turn is empowering. These themes are very crucial and relevant in the field of Social Services.

This thesis was made in cooperation with the Finnish Hearing and Aid Dogs association. The association trains personal hearing dogs and aid dogs, as well as social support and physical support aid dogs. A social support aid dog can help people who suffer from social anxiety disorder or assist children with special needs. The training of these dogs started as a pilot project in 2022. The trial was successful, and the demand for support dogs with this specific function was high so the training group became a permanent part of the association's activities.

In this thesis, I explain what social anxiety disorder is, how it manifests itself, and how it affects people's lives. In addition, the thesis provides a brief overview of how dogs have been historically used as aid animals in Finland. The purpose and impact of social support aid dogs is also clarified. Finally, the concept of empowerment together with a description of the general positive effects dog ownership can have are discussed.

The thesis was realized in a practical manner, and the study produced guide cards. The association wished to give their trainers information about social anxiety disorder. This was provided in the form of instruction cards that help prepare for training contexts. The aim was to increase knowledge about social anxiety disorder to better understand and consider the clients' needs. Prior knowledge about the topic was also surveyed, as well as any wishes of the trainers, to make the guide cards as functional as possible. The data was obtained through questionnaires sent to both clients and trainers. The responses were analyzed and sorted according to different themes that emerged.

Keywords: social anxiety disorder, social support aid dog

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tilaaajan ja toiminnan esittely	2
2.1	Tukikoiran koulutus	3
3	Sosiaalisten tilanteiden pelko ja siihen vaikuttavat tekijät	4
3.1	Sosiaalisten tilanteiden pelko	5
3.2	Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus elämään	6
3.3	Mikä vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden pelon syntyyn?	7
4	Ihminen ja koira	8
4.1	Tukikoirien historiaa	9
4.2	Toiminta Suomessa	10
4.3	Sosiaalisen tuen koira	12
4.4	Koiran tuomat positiiviset vaikutukset ihmiselle	13
4.5	Voimaantuminen	14
5	Opinnäytetyön toteutus	15
5.1	Aikaisemmat tutkimukset	17
5.2	Aineiston keruu	17
5.3	Kouluttajien vastaukset	19
5.4	Asiakkaiden vastaukset	20
6	Opaskorttien toteutus ja palaute	21
6.1	Työelämäkumppanin palaute korteista	24
7	Tuotoksen arviointi ja pohdinta	24
7.1	Asetetun tavoitteen saavuttaminen	25
7.2	Tulosten luotettavuus	26
7.3	Opinnäytetyön hyödyllisyys ja jatkokehittäminen	27
7.4	Ammatillinen kasvu	27
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Opaskortit	
	Liite 2. Tiedote tutkimuksesta	

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyöhankkeena Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n kanssa. Yhdistys kouluttaa kuulo- ja tukikoiria, jotka saavat koulutuksen jälkeen virallisen hyötykoirastatuksen, joka oikeuttaa koiran kulkemaan omistajansa mukana eri paikkoihin. Koulutettaviin koiriin kuuluvat kuulokoirien lisäksi diabetesta tai epilepsiaa sairastavan tukikoirat sekä sosiaalisen tai fyysisen tuen koirat. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 a.) Sosiaalisen tuen koirista hyötyvät esimerkiksi perheet, joiden lapset ovat autismikirjolla ja myös henkilöt, jotka kokevat voimakasta sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 b.) Keskityn tässä opinnäytetyössä sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja sen kohtaamiseen koulutustilanteissa.

Sosiaalisen tuen koirien koulutustoiminta on tämän opinnäytetyön kirjoittamishetkellä vielä melko uutta. Koulutus aloitettiin vuonna 2022. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 c.) Tämän vuoksi yhdistyksellä oli toiveena opaskortit sosiaalisten tilanteiden pelosta yhdistyksen käyttöön. Yhdistyksellä on ympäri Suomen itsenäisinä ammatinharjoittajina toimivia yhteistyökouluttajia, jotka ohjaavat asiakasta koiransa koulutuksessa ja seuraavat koulutuksen edistymistä. Koulutettavalla on oma koira, jonka kanssa hän hakee koulutukseen. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2023 d.) Yhteistyökouluttajat ovat koirankoulutuksen ammattilaisia, joten heidän pohjansa ja osaamisensa ei ole sosiaali- ja terveysalalla. Sosiaalisen tuen koiran koulutus on siis asiakkaalle merkittävä elämää ja sen laatua lisäävä tekijä. Tukikoiran koulutus voi auttaa ehkäisemään omistajansa syrjäytymistä lisäämällä osallisuuden kokemusta ja vahvistamalla toimijuutta. Tukikoira voi myös auttaa omistajansa voimaantumisessa. Tukikoira toimii asiakkaan apuna arjessa ja asiakkaan on helpompi osallistua arkisiin asioihin kuten esimerkiksi kaupassa tai lääkärissä käymiseen.

Talentia kuvaa sosionomin työkentän keskeisiksi tavoitteiksi ihmisten ja yhteisöjen hyvinvoinnin lisäämisen, sosiaalisen osallisuuden edistämisen sekä yhdenvertaisuuden lisäämisen. (Talentia 2020.) Sosiaalisen tuen koiran teemoihin ja tavoitteisiin liittyvät asiat liittyvät vahvasti siis myös sosionomin työkenttään ja tavoitteisiin.

Sosiaalipedagogisen periaatteen mukaan jokainen ihminen tulisi nähdä ja kohdata toimijana tai siihen kykenevänä. Toimijuus tarkoittaa mahdollisuutta toimia ja kykyä tehdä valintoja, jotka vaikuttavat omaan elämään. Myös kykeneminen ja tahto ovat osa toimi-

juutta. Toiminta on ihmisille ja heidän olemassaololleen erittäin tärkeää. Toiminta toteutuu yhdessä muiden ihmisten kanssa ja julkisilla paikoilla. (Nivala & Ryyänen 2019: 95.)

Sosiaalisen tuen koiraan liittyvät teemat ovat myös yhteiskunnallisesti tärkeitä ja esillä. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan syrjäytymistä voidaan ehkäistä peruspalvelujen ja sosiaaliturvan lisäksi tukemalla yksilöiden osallisuutta ja työkykyä sekä minimoimalla näköalattomuutta. Syrjäytymiseen voi vaikuttaa moni asia, kuten mielenterveysongelmat, jotka estävät ihmistä osallistumasta kokonaisvaltaisesti yhteiskunnan toimintoihin. Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2022 toimintasuunnitelman syrjäytymisen ja köyhyyden vähentämiseksi tulevina vuosina. (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.) Syrjäytymisen ehkäisyn teema on siis erittäin ajankohtainen aihe tällä hetkellä.

Yhdistämällä sosionomin osaamista koulutuskokonaisuuteen, saadaan luotua uudenlaista moniammatillista toimintaa, joka tukee asiakkaiden voimaantumista, yhteiskuntaan kuuluvuuden tunnetta sekä toimijuutta. Kehittämistehtävänä keskeisinä teemoina oli tarjota järjestölle ja kouluttajille tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta ja siitä, miten kohdata sosiaalisen pelon omaava asiakas koulutustilanteessa. Lisäämällä kouluttajien tietämystä aiheesta, vuorovaikutustilanne pystytään optimoimaan ja sujuvuus luo turvallisemman työskentelytilan kaikille osapuolille. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyivät opaskortit kouluttajille koulutustilanteisiin. Opaskortteja varten yhdistyksen asiakkailta ja kouluttajilta kerättiin tietoa heidän tietotasostaan sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyen sekä kummankin ryhmän huomioita ja toiveita koulutustilanteisiin liittyen. Näin saatiin kerättyä ja luotua juuri yhdistyksen tarpeisiin sopivaa materiaalia opaskortteihin. Tekemällä tämän opinnäytetyön ja tuottamalla opaskortit, autan järjestöä ja kouluttajia tätä kautta voimaannuttamaan asiakkaitaan. Koulutustilanne selkeytyy ja asiakkaiden ääni on saatu kuuluviin heille teetetyin kyselyin avulla.

2 Tilaajan ja toiminnan esittely

Suomen kuulo- ja tukikoirayhdistys ry on STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittamaa toimintaa. Yhdistyksellä on yksi työntekijä ja muuten toiminta pyörii vapaaehtoistyöntekijöiden voimin ja ulkoisesti palkattujen koirankouluttajien avulla. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2023 d.)

Yhdistyksen Koirakoiden käsikirjassa kerrotaan, että yhdistyksen toiminta mahdollistaa asiakkaita kouluttamaan koirastaan itselleen tai perheenjäsenelleen kuulo- tai tukikoiran, joka toimii arjen apulaisena, turvana ja omahoidon tukena. Yhdistyksen kautta valmistuvat kuulo- ja tukikoirat saavat virallisen hyötykoirastatuksen, joka oikeuttaa koiran kulkemaan käyttäjänsä kanssa kaikkialla. Valmistuneita koiria on tällä hetkellä noin 100, työssä aktiivisesti olevia noin 30 ja koulutuksessa noin 50 koiraa. Yhdistys myös tarjoaa asiakkailleen vertaistukiryhmän Facebookissa sekä alueelliset WhatsApp-ryhmät. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2023 d.)

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n verkkosivuilla avataan yhdistyksen historiaa. Toiminta aloitettiin ensin kuulokoiratoiminnalla vuonna 1993 ja nimenä oli tuolloin Kuulokoirayhdistys ry. Vuonna 1998 valmistuivat yhdistyksen ensimmäiset kuulokoirat. Vuonna 2007 kuulokoirat saivat virallisen hyötykoirastatuksen, joka mahdollisti sen, että koirat saivat kulkea omistajansa mukana kaikkialle. 2010 yhdistyksen toiminta kasvoi ja mukaan tulivat myös tukikoirat, joka johti siihen, että yhdistys muutti nimensä Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:ksi. Tukikoirien tarkoitus oli olla apuna niin fyysisen tuen koirina kuin diabetesta sairastavien tukena. Ensimmäinen tukikoira valmistui 2014 ja vuonna 2017 myös tukikoirat saivat virallisen hyötykoirastatuksen. Tämän jälkeen vuonna 2020 on aloitettu epilepsiakoirien koulutus ja ensimmäinen tämän tarkoituksen tukikoira valmistui yhdistyksen koulutuksesta 2021. Vuonna 2022 aloitettiin sosiaalisen tuen tukikoirien koulutus, joista ensimmäinen valmistui yhdistyksen koulutuksesta 2023. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 c.)

2.1 Tukikoiran koulutus

Yhdistyksen Koirakoiden käsikirja avaa tukikoiran prosessin vaiheita ja sisältöä seuraavasti. Tukikoiran koulutus kestää kokonaisuudessaan vuoden. Koulutus alkaa tammi-kuussa webinaareilla ja ennakkotehtävillä. Tämän jälkeen asiakkaat sopivat kouluttajansa kanssa starttikäynnin seuraavalle kuulle. Helmikuussa on lähijakso, johon kuuluu viikonloppuleiri sekä starttikäynti oman kouluttajan kanssa. Asiakas saa myös koiralleen koulutusliivit ja ”koulutuksessa” kortin. Seuraavat kuukaudet aina marraskuulle asti, asiakas tapaa kouluttajaansa 1–4 kertaa kuukaudessa sekä tekee itsenäisesti erilaisia aiheeseen liittyviä tehtäviä. Myös webinaarit jatkuvat osana koulutusta kaksi kertaa kuukaudessa. Syksyllä on toinen lähijakso koulutuksessa oleville koirakoille, jossa suoritetaan ympäristötesti sekä loppukeskustelu. Marras- ja joulukuussa suoritetaan kaksi työnäytettä, jotta koira voi valmistua viralliseksi hyötykoiraksi.

Kouluttaja ja asiakas sopivat keskenään koulutuskerroista ja niiden sisällöstä. Kerran kuussa ainakin yhden koulutuskerran on oltava kasvokkain ja loput kerrat voivat olla myös etätapaamisia, jos asiakas niin toivoo. Koulutuskerrat voivat olla sekä yksityis- tai ryhmätunteja. Ohjattujen koulutustilanteiden lisäksi, asiakkaan tulee harjoitella myös itsenäisesti omalla ajalla. Omatoimisesta koulutuksesta pidetään treenipäiväkirjaa, joka esitellään kouluttajalle jokaisella koulutuskerralla. Edellä kuvattu koulutuspolku käydään läpi yhden ja saman kouluttajan kanssa.

Työnäyte sisältää käyttöönottokokeen, jossa varmistetaan koiran soveltuvuus tukikoiraksi. Työnäyte voidaan suorittaa joko etänä videoiden avustuksella tai kouluttajan kanssa paikan päällä. Ympäristötesti on käyttöönottokokeen toinen osa, jossa varmistetaan koiran oikeaoppinen toiminta kaupunkiympäristössä. Kokeen voi suorittaa kolme kertaa, mikäli hylkäyksen syy ei ole koiran aggressiivisuus. Jos koira ei läpäise testiä kolmannellakaan kerralla, voi koira valmistua epäviralliseksi ääni- tai tukiapulaiseksi.

Kun kevään ja syksyn lähijakso, työnäyte sekä ympäristötesti on onnistuneesti suoritettu, saa koira virallisen kuulo- tai tukikoiran tittelin. Koira saa virallisen liivin ja ID-kortin ja on lain mukaan oikeutettu kulkemaan omistajansa kanssa kaikkialla. Valmistumisen jälkeen koiran osaamista tarkistetaan kaksi kertaa kahden vuoden välein. Kahden onnistuneen taidontarkistuksen jälkeen, koira saa automaattisesti uuden tarran ID-korttiinsa kahden vuoden välein. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2023 d.)

3 Sosiaalisten tilanteiden pelko ja siihen vaikuttavat tekijät

Tässä luvussa avaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sen vaikutusta ihmisen elämään sekä mahdollisia syitä miksi yksilö sairastuu kyseiseen ahdistuneisuushäiriöön. Tämä luo peruspohjan aiheen ympärille ja lisää ymmärrystä kyseistä ahdistuneisuushäiriötä kohtaan. Ymmärrys lisää sujuvuutta asiakkaiden kanssa koulutustilanteissa.

Terveyskirjaston sivuilla lääkärikirjassa psykiatrian erikoislääkäri Rovasalo (2022) kertoo, että lievät pelot sosiaalisia tilanteita kohtaan ovat erittäin yleisiä. Sosiaalisena olentona haemme paikkaamme yhteisöissä ja olemme herkkiä reagoimaan muiden suhtautumiseen itseemme. Oman paikan hakeminen vuorovaikutustilanteissa on vaistonvaraista ja tällainen sosiaalinen herkkyys on erittäin arvokas piirre. Se mahdollistaa monenlaiset erilaiset sosiaaliset yhteisöt. Tämä olennainen piirre voi kuitenkin myös käänntyä meitä vastaan ja alamme tarkkailemaan itseämme ja toimintaamme liikaa. Tämä johtaa epäilykseen ja pelkoon. (Rovasalo 2022.)

Kaikki ihmiset jännittävät joskus elämänsä aikana sosiaalisia tilanteita. Sosiaalisten tilanteiden pelon häiriöksi tilanne muuttuu siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat toistuvia, jatkuneet kauan ja selvästi haittaavat sekä rajoittavat yksilön elämää. Ihminen saattaa alkaa välttelemään sosiaalisia tilanteita kokonaan häiriön aiheuttaman pelon takia, joka rajoittaa elämää merkittävästi. (Furman 2022: 29.)

3.1 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Käypähoidon mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin ja sen WHO:n ICD-10 tautiluokitus on F40.1. Se on toimintakykyä heikentävä psykiatrinen häiriö, jossa ominaista on poikkeavan voimakas hetkellinen tai jatkuva uhan ja ahdistuneisuuden tunne, joka saattaa johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. (Käypähoito 2019.)

Duodecimin verkkoartikkelissa dosentti Taiminen (Taiminen 1998) kertoo, että tutkimusten mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko on tiettyjen yksittäisten pelkojen rinnalla tavanomaisin ahdistuneisuushäiriö. Siihen sairastuu noin joka 10. suomalainen. Sosiaalisten tilanteiden pelko on yleensä tyypillisesti yleisempi naisilla kuin miehillä. Siitä voidaan erotella yleistynyt muoto ja useimmiten rajallisempi muoto, joka kohdistuu esiintymispelkoon. Yleistyneessä muodossa ihmistä pelottavat lähestulkoon kaikki sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, kun taas rajoittuneessa muodossa pelko yleensä rajoittuu johonkin tiettyyn tilanteeseen, kuten vaikka esiintymisjännitykseen. Hoitamattomana sosiaalisten tilanteiden pelko voi kroonistua. Kroonistuminen altistaa myös muille ongelmille, kuten alkoholismille, masennukselle sekä julkisten paikkojen pelolle. Häiriö voi myös haitata yksilöä hakeutumasta osaamistaan vastaavaan työhön tai opintoihin. Jos sairaus alkaa ennen kuuden vuoden ikää, diagnoosi on silloin lapsuusiän sosiaalinen ahdistushäiriö. On mahdollista, että lapsuudessa alkanut sosiaalisten tilanteiden pelko yleistyneessä muodossa voi muuttua estyneeksi persoonallisuudeksi myöhemmin. (Taiminen 1998.)

Suomen mielenterveys ry Mieli kuvaa verkkosivuillaan, että sosiaalisten tilanteiden pelko herättää ihmisessä lähestulkoon poikkeuksetta ahdistuneisuuden tunnetta sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ahdistus voi johtaa myös paniikkikohtaukseen. Taustalla on voimakas pelko tarkkailun kohteeksi joutumisesta ja torjutuksi tulemisesta. Tällöin ihminen myös pelkää, että häntä voidaan pitää poikkeavana tai ”tyhmänä”. (Suomen mielenterveys ry Mieli 2023.)

3.2 Sosiaalisten tilanteiden pelon vaikutus elämään

Sosiaalisten tilanteiden pelko voi aiheuttaa erittäin laajakirjoisia jännitysoireita, kuten vatsakipua, voimakasta hikoilua, vapinaa, sydämen tiheälyöntisyyttä, palan tunnetta nielussa, huimauksen tai heikotuksen tunnetta sekä tihentyneitä wc-käyntejä. Lisäksi puhe ja hengitys voi salpaantua ja ajatustoiminta lamaantua. Nämä oireet ovat epämiellyttäviä ja jo itsessään syy vältellä sosiaalisia tilanteita. Pelkoa saattaa aiheuttaa myös se, huomaavatko muut oirehinnan ja oireisiin keskittyminen voi ylläpitää pelkoa. (Furman 2022: 29.; Suomen mielenterveys ry Mieli 2023.)

Yleensä pelkoa herättää huomion keskipisteenä oleminen. Erityisen jännittäväksi voidaan kokea juuri esiintyminen, yhteiset ruokailut tai ryhmätilanteet. Tilanne koetaan usein ahdistavaksi ja pelkona on, että ihminen nolaa itsensä tai tekee jotain nöyryyttävää tai hävettävää. Ahdistus ja pelko voi kasvaa niin suureksi, että ihminen alkaa vältellä sosiaalisia tilanteita, välttyäkseen pelkojensa toteutumiselta. (Aavasto & Kaulio & Syrjälä 2013: 31.; Suomen mielenterveys ry Mieli 2023.)

Jos ihminen näkee itsensä kielteisessä valossa, hän kokee suurempana uhkana oman oletetun heikkouden paljastumisen muille ja on jatkuvasti varuillaan. Oireiden peittely voi olla erittäin hankalaa ja esimerkiksi punastumista on vaikea piilotella ja se voi olla ihmiselle häpeällisempi tapahtuma kuin itse pelko. (Aavasto ym. 2013: 31.) Jännityksen taustasyynä on usein häpeä. Häpeä itsessään on epämiellyttävä tunne ja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle se on ylitsepääsemätön ja raskas kokemus, jota vältellään tarpeen mukaan. (Furman 2022: 35–36.)

Ihminen voi alkaa toteuttaa välttämiskäyttäytymistä minimoidakseen mahdolliset pelon hallitsevat tilanteet. Tämä on yleensä progressiivisesti etenevä tapahtuma, joka voi johtaa siihen, että ahdistava tilanne kaupan kassalla pikku-hiljaa muuttuu siihen, ettei ihminen mene kauppaan ollenkaan koska pelko kasvaa liian suureksi. Ajatukset alkavat täyttyä ja kiertää ympyrää liittyen sosiaalisten tilanteiden mahdollisiin tapahtumiin ja jopa vuorosanoja eri tilanteisiin saatetaan miettiä etukäteen. Ihminen tekee kovasti työtä sen eteen, että hän antaisi itsestään erittäin hyvän vaikutelman. Ongelman muodostaa se, että yleensä sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivän usko itseensä on heikko ja hän kokee olevansa tuomittu epäonnistumaan. Tämä taas kapeuttaa ihmisen elämää, jos hän alkaa vältellä useampia paikkoja tai tapahtumia. (Aavasto ym. 2013: 32.)

Ihminen, jolla ei ole ahdistuneisuushäiriötä tai muuta vastaavaa, unohtaa yleensä helpommin negatiiviset kokemukset. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivällä taas pelkojen värittämät muistot tarttuvat tiukemmin kiinni ja ahdistava tunnelma jää kytemään mieleen. Myös tilanteet, joissa ei ole ollut mitään negatiivista, saatetaan tulkita niin. Asioiden kielteinen tulkinta on ahdistuneelle mielelle tyypillistä. Ahdistunut ihminen olettaa, että koska hän tarkkailee itseään, muut tekevät niin myös. Ihminen, joka tuntee itsensä onnelliseksi, usein tulkitsee negatiiviset kokemukset sattumaksi tai epäonneksi. Myönteisissä asioista hän antaa taas itselleen hyvää palautetta onnistumisesta. Ahdistuneella ihmisellä tulkinta on usein päinvastainen. Onnistumisen kokemukset koetaan tuurina tai sattumana, mutta epäonnistumiset ovat yksilön omaa syytä ja huonoutta. (Jännittäköpelko hallintaa) (Aavasto ym. 2013: 34.)

Sosiaalisten tilanteiden pelon kanssa eläminen voi siis vaikuttaa todella raskaasti ja elämää kaventavasti yksilön elämään. Onkin tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus kouluttaa itselleen sosiaalisen tuen koira avuksi arjen tilanteisiin, jotta elämänlaatu paranisi eikä kapeutuisi ja pahimmillaan aiheuttaisi syrjäytymistä.

3.3 Mikä vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden pelon syntyyn?

Yleensä sosiaalisten tilanteiden pelko muuttuu häiriöksi murrosiässä. Kun tavallinen pelko alkaa vaikuttaa elämään esimerkiksi välttelyn takia, muuttuu yleinen jännittäminen häiriöksi. Kun pelko ja jännitys ovat jatkuvasti herkemmin läsnä, mieli on alttiimpi myös muille mielenterveyden häiriöille kuten masennukselle. (Vuorilehto & Larri & Kurki & Hätönen 2014: 157.)

Pelko on ominaisuus, joka on koodattu aivoihimme ja se suojelee meitä vaaroilta. Niin ihmisillä kuin eläimilläkin, pelko toimii mekanismina, vältämme vaaroja ja suojelemme henkeämme. Fobia kuvaa sanana yleensä pelkoa, mutta psykiatriassa se kuvaa yksinomaan pelkoja, joihin ei liity todellista vaaraa tai uhkaa, sekä pelko on yleensä ylimitoitettu. Fobia pitää sisällään kolme asiaa, kohteen, jota pelätään, kauhukuvan siitä mitä voi tapahtua sekä keinon selvitä tilanteesta kohtaamatta uhkakuvaansa tai pelon kohdetta. (Furman 2022: 10–11.)

Miksi toiset voivat esiintyä ja olla sosiaalisissa tilanteissa vailla pelkoa ja toisia asia jännittää niin kovasti? Apinoiden käyttäytymistä tutkittaessa on havaittu, että sosiaalinen arkuus on perinnöllinen ominaisuus. Jos tämä sama pätee ihmisiin, me synnymme näiden taipumuksien ja ominaisuuksien kanssa. Apinoita koskevissa tutkimuksissa on kui-

tenkin myös todettu, että apinoiden käytös voi muuttua ja ne eivät ole perintöteki-
jööidensä vankeja. Jos sama pätee jälleen ihmisiin, voi ihminen siis harjaannuttaa itse-
ään ja kasvattaa itseluottamustaan elämänsä aikana. (Furman 2022: 32-33.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko ja riski sairastua voi kulkea suvussa. Mutta on vaikea ar-
vioida, onko jollain perheenjäsenellä kyseistä häiriötä tai tietää kauemmas suvun histo-
riaa. Tutkijat ovat havainneet, että useat osat aivoissa osallistuvat pelkoon ja ahdistuk-
seen liittyvissä asioissa ja perimällä on vaikutusta siihen, miten nämä alueet toimivat.
Pitäisi tutkia lisää, miten keho ja aivot reagoivat ihmisillä, joilla on tämä kyseinen ahdis-
tuneisuushäiriö, jotta saataisiin tarkempaa tietoa ja hoitomuotoja. Tutkinnan alla on
myös, miten ympäristö ja stressi vaikuttavat tähän ahdistuneisuushäiriön muotoon.
(National Institute of Mental Health 2022.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa ei kuitenkaan voi yksinään selittää vain perinnöllisillä te-
kijöillä. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyä usein kokemus huonosta itsetunnosta.
Kun ihminen voittaa pelkonsa liittyen sosiaalisiin tilanteisiin, hänen mielialansa ja itse-
tuntonsa kohenee ja se vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun. (Furman 2022: 33.) So-
siaalisten tilanteiden pelon häiriön syntyyn voi myös vaikuttaa aikaisemmin koettu trau-
maattinen tilanne, johon on sisältynyt esimerkiksi nöyryytetyksi tai nolatuksi tuleminen.
Myös yksilön psykofyysinen sensitiivisyys voi olla vaikuttavana tekijänä häiriön syntymi-
seen. Ihmisen ollessa herkkä, hän havainnoi ja reagoi ärsykkeisiin tahattomasti ja tie-
dostamattomasti voimakkaammin kuin vähemmän herkät ihmiset. (Suomen mielenter-
veys ry Mieli 2023.)

4 Ihminen ja koira

Ihmisten ja koirien yhteinen matka on pitkä ja monipuolinen. Avaan tässä kappaleessa
ensin tukikoirien historiaa maailmanlaajuisesti, koska tämä on vahvasti sidoksissa toi-
minnan syntyyn Suomessa. Tämän jälkeen avaan erilaisia muotoja eläinten kanssa
tehtävästä työstä. Kerron eläinavusteisen työn ja hyötykoiran eroista ja avaan sitten so-
siaalisen tuen koiran tehtävää. Tämän jälkeen kerron vielä lyhyesti, miten koiran omis-
tajuus ylipäättensä vaikuttaa positiivisesti ihmisten arkeen ja avaan voimaantumisen kä-
sitettä enemmän.

Ihmisen ja koiran yhteinen matka on pitkä ja ulottuu jopa 15 000 vuoden taakse arvioi-
den mukaan. Koiran tehtävät ihmisen rinnalla ovat kasvaneet ja kehittyneet vuosien ai-
kana aina vain monipuolisemmiksi. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

Koiran suosiosta nykypäivänä kertoo se, että se on Suomen suosituin lemmikki. (Kenneliitto a n.d.) Suomessa on 2023 Kennelliiton teettämän tutkimuksen perusteella todettu olevan yli 800 000 koiraa joista 580 000 on rekisteröity Kennelliittoon. Suomen rekisteröityjen koirien määrä on kansainvälisesti katsottuna korkea. Asiaa selittää se, että koirien kanssa harrastetaan paljon eikä niitä hankita vain kotikoiriksi. (Kenneliitto b 2023.)

4.1 Tukikoirien historiaa

Koiria on jo pitkään koulutettu erilaisiin avustukseen ja tukitehtäviin. Ulkomailla ensimmäiset jäljet yrityksistä kouluttaa tukikoiria yltävät jopa vuoteen 1780. Tuolloin Pariisilaisella Les Quinze-Vingts- sairaalassa yritettiin kouluttaa koiria sokeiden ihmisten avuksi. Vuonna 1819 perustettu sokeiden koulutuslaitos, joka sijaitsi Wienissä, mainitsi opaskoiran käsitteen instituutin koulutuskirjassa sokeiden avustamisesta. Moderni tuki- ja opaskoirien tarina kuitenkin alkaa vasta ensimmäisen maailmansodan ajalta, jolloin tuhansia sotilaita palasi rintamalta sokeutuneena. Saksalainen tohtori Gerhard Stalling sai idean kouluttaa näille ihmisille avustajakoiran, huomattuaan koiransa antavan tukea sokealle potilaalle sairaalassa. Tästä innostuneena tohtori Stalling alkoi tutkia avustajakoirien koulutusta ja vuonna 1916 aukesi maailman ensimmäinen opaskoirakoulu sokeille Oldenburgissa. Toiminta laajeni nopeasti ja koiria koulutettiin myös muille kuin sodassa sokeutuneille veteraaneille. Koulutuslaitos joutui sulkemaan ovensa vuonna 1926, mutta ympärille oli auennut jo muita vastaavia kouluja. (International Guide Dog Federation n.d.)

Kansainvälisempään tietoon avustaja- ja tukikoirat toi pohjoisamerikkalainen Dorothy Harrison Eustis, joka perusti The Seeing eye -järjestön, joka on toiminnassa edelleen. Ensimmäinen The seeing eye -koulutuspaikka perustettiin Sveitsiin. Pohjois-amerikkalainen sokea Morris Frank sai tiedon tästä luettuaan Eustiksen kirjoittaman artikkelin lehdestä ja matkusti Sveitsiin saadakseen itselleen koiran. Koira oli Frankille suuri helpotus ja palattuaan takaisin Pohjois-Amerikkaan, hän halusi auttaa levittämään tietoutta opaskoirista siellä. Frank palasi hakemaan toisen koiran Sveitsistä Amerikkaan ja tämän uskotaan olevan Pohjois-Amerikan ensimmäinen opaskoira. Eustis ja Frank avasivat The seeing eye -opaskoirakoulun New Jerseyhyn vuonna 1929. (The Seeing Eye n.d.)

Palveluskoira-termin modernin käsitteen takana on tohtori Bonita "Bonnie" Bergin. Vuonna 1975 hän perusti maailman ensimmäisen palveluskoirajärjestön, joka oli tarkoi-

tettu fyysisen tuen koirille. Hän perusti myös Bergin College of Canine Studies- korkeakoulun, joka oli ensimmäinen koulutusohjelma, jonka keskiössä oli miten opettaa yksilöille koiran kouluttamista ja mahdollistaa tiedon jakaminen asiasta myös muille. (Bergin College of Canine Studies n.d.) Vuonna 2006 Bergin aloitti tutkimusohjelman koulussaan, joka johti Paws for Purple Hearts -järjestön perustamiseen. Järjestö keskittyi kouluttamaan avustajakoiria veteraaneille. (Paws for Purple Hearts n.d.)

Tohtori Bergin oli myös mukana kirjoittamassa amerikkalaisten vammaislakia (Americans with disabilities, ADA), jonka myötä palveluskoirat pääsevät omistajansa mukana lähes kaikkiin julkisiin tiloihin. Tämä laki mahdollistaa itsenäisemmän elämän ja kasvat-
taa osallisuuden tunnetta, kun ihminen pääsee koiran avustamana lähes kaikkialle. Laki mahdollistaa ihmisille itsenäisemmän elämän koirien tuen avulla. (Paws for Purple Hearts b 2020.)

Opas - ja tukikoirilla on siis varsin laaja ja pitkä historia, ja niiden tuomat mahdollisuudet ja tuki on huomattu jo kauan aikaa sitten. Kuulo- ja tukikoirat ovat todistetusti ovat lisänneet jo pitkään ihmisten hyvinvointia, voimaantumista, osallisuuden tunnetta ja auttaneet arkisessa elämässä ja koirien käyttökohteet ovat olleet laajoja.

4.2 Toiminta Suomessa

Suomessa on monenlaista eläimiin liittyvää toimintaa, jossa eläin on ihmisen tukena tai apuna. Eläimiin liittyvä toiminta voidaan jakaa kahteen luokkaan: hyötykoiriin ja eläinavusteiseen toimintaan

Kennelliiton sivujen mukaan, hyötykoirat jakautuvat kahteen pääluokkaan: virkakoirat ja henkilökohtaiset hyötykoirat. (Kennelliitto c n.d.) Sosiaalisen tuen koira kuulu näistä jälkimmäiseen kategoriaan. Virkakoiria ovat poliisikoirat, rajakoirat, tullikoirat, sotakoirat sekä vankilakoirat. Hyötykoiratoiminnassa on mukana myös koiria, jotka ovat erikoistuneet haavoittuneen riistan löytämiseen sekä pelastuskoirat, jotka ovat Palveluskoiralii-
ton toiminnan alla. (Kennelliitto d n.d.) Henkilökohtaisia hyötykoiria taas ovat opaskoi-
rat, kuulo- ja tukikoirat, hypokoirat, kasvatus- ja kuntoutuskoirat sekä avustajakoirat. (Kennelliitto c n.d.)

Kuulo- ja tukikoirat tarjoavat omistajalleen laajakirjoisesti apua niin kotona kuin sen ulkopuolellakin. Koira, joka on koulutettu omistajansa tueksi, parantaa tämän elämänlaa-
tua sekä lisää tunnetta oman elämän hallinnasta. (Kennelliitto e n.d.)

Green Caren sivuilla kerrotaan, että eläinavusteisessa toiminnassa eläin on aina ammattilaisen tai palveluntarjoajan. Eläinavusteisessa työssä ei siis käytetä asiakkaan omia lemmikkejä apuna. (Green Care Finland n.d.) Suomessa eläinavusteinen toiminta voidaan jakaa neljään luokkaan, jotka ovat: Eläinavusteinen sosiaali- ja terveystyö, eläinavusteinen kasvatus ja opetus, eläinavusteinen hyvinvoinnin edistäminen sekä eläinavusteinen vapaaehtoistoiminta. Eläinavusteisen sosiaali- ja terveystyön toimintaa ovat erilaiset kuntoutukset ja terapiat, joissa käytetään eläintä asiakkaan tukena osana muuta toimintaa. Vapaaehtoistoimintaa on esimerkiksi kaverikoira-toiminta. (Eläinavusteinen työ ry 2023.)

Eläimen läsnäolo auttaa kuntoutuksessa tai muussa toiminnassa ja helpottaa tuomaan esille uusia puolia asiakkaasta, joita ei välttämättä sanallisesti saa esille. Myös eläimen läsnäolo rauhoittaa ja eläinten kanssa tapahtuva toiminta voi tuoda elämysten kautta tapahtuvaa oppimista. Eläinavusteisen toiminnan avulla pyritään kohentamaan ihmisten elämänlaatua sekä hyvinvointia ja tuottamaan mielekästä tekemistä arkeen. (Greencare Finland n.d.)

Eläinavusteisen työn hyödyt on huomattu myös Eduskunnassa ja eläinavusteisen työn työryhmä perustettiin 2022. Sen tarkoitus on kartoittaa ja edistää eläinavusteisen työn käyttöä Suomessa ja vakiinnuttaa siitä osa palvelujärjestelmää. Alalla nähdään suurta potentiaalia ja työryhmän avulla sitä yritetään saada hyödynnettyä. Erityisesti sosiaali- ja terveysala tarvitsee työskentelytapoja sekä vaikuttavuuden mittareita, jotka olisivat tehokkaita sekä taloudellisesti että inhimillisistä syistä. Eläinavusteisen työn etuina mainitaan se, että eläin voi lievittää ahdistusta, stressiä sekä levottomuutta. Eläinavusteisen työskentelyn hyöty on todettu useamman eri ryhmän parissa useassa ikäluokassa. (Virta 2022.) Eläinavusteisen työskentelyn on huomattu olevan tehokas ja toimiva työmuoto sosiaali- ja terveysalalla. Tällä hetkellä työryhmä tukee kansalaisaloitetta, jonka tarkoituksena olisi saada eläinten perusoikeudet perustuslakiin, jotta eläinten käyttö ja palvelut voidaan turvata paremmin. (Vihreät 2024.)

Eläimiin liittyvä työ on siis ajankohtainen puheenaihe eduskuntatasolla asti ja eläinten tuomat positiiviset vaikutukset on huomattu. Vaikka työryhmä käsittelee eläinavusteista toimintaa, se ei sulje pois keskustelua hyötykoirien osalta vaan päinvastoin, lisää tietoisuutta ja toimia siitä, miten monimuotoisesti eläin voi olla ihmisen tukena ja miten paljon siitä voi saada apua elämään.

4.3 Sosiaalisen tuen koira

Ulkomailla yleistynyt termi, joka näkyy eri julkaisuissa, on yleensä ”psychiatric assistance dog (PAD)”. Tätä ei tule sekoittaa ESA-eläimeen (emotional support animal). Emotional support animal- termillä kulkevaa lemmikkiä ei lasketa mukaan viralliseen avustajakoiran skaalaan. ESA-eläimiä ei ole erikseen koulutettu tehtävänsä eikä niillä ole samoja oikeuksia kulkea mukana julkisissa tiloissa omistajansa kanssa. (ADA.gov 2020.)

Saadakseen avustajakoiran statuksen, koira koulutetaan auttamaan omistajaansa, jolla on joku mielenterveyden häiriö kuten esimerkiksi, masennus, ahdistuneisuushäiriö, post-traumaattinen stressireaktio tai kaksisuuntainen mielialahäiriö. (Lloyd & Johnston & Lewis 2019.)

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n verkkosivuilla kerrotaan, että sosiaalisen tuen koiran avustustehtävät ovat laajat ja käyttö on monipuolista. Sosiaalisen tuen koirasta apua saa esimerkiksi perhe, jonka lapsella on erityisen tuen tarve tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen. Koira voi auttaa lasta esimerkiksi herätysten kanssa, siirtymätilanteissa tai sosiaalisten tilanteiden kanssa. Sosiaalisten tilanteiden pelon kohdalla tukikoira voi auttaa omistajaansa esimerkiksi liikkumaan julkisilla paikoilla koiran tukeamana. (Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 b.)

Tukikoiran tehtävänä on olla omistajansa apuna tämän arjessa. Koira tuo arjessa selviytymisen lisäksi myös muita hyötyjä omistajalleen. Tukikoira tuo tunnetta oman elämän hallinnasta ja lisää myönteisiä kokemuksia ja täten parantaa omistajansa elämänlaatua. Tukikoiran koulutustilanne edistää sekä omistajan että koiran hyvinvointia. Koulutus on vuorovaikutteista ja siinä oppii sekä omistaja että koira. (Vainuvoima 2024.)

MTV uutisoi aiheesta, kun Suomen ensimmäisen sosiaalisen tuen koira valmistui 2023. Uutisessa kerrotaan, että koira toimii tukikoirana 11-vuotiaalle autistiselle lapselle ja tarjoaa apua arjen haasteista selviämiseen. Koira tasaa lapsen tunnetiloja ja tuo rohkeutta ja henkistä tukea. Kotona tehtävien toimien lisäksi, koiran on tarkoitus tulevaisuudessa auttaa lasta liikkumaan kodin ulkopuolella itsenäisemmin. Uutisessa mainitaan, että Suomen kuulo- ja tukikoirayhdistyksen mukaan tämä onkin yksi tärkeimpiä tehtäviä, joita sosiaalisen tuen koiralla on. Tukikoiran avulla voidaan yrittää lisätä esimerkiksi neurokirjon diagnoosin saaneen yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua ja kokea osallisuutta yhteiskuntaan niin työelämän, opintojen tai vapaa-ajan osalta. (Hytinen 2023.)

Australialaisessa tutkimuksessa haluttiin kerätä tietoa psykiatrisen tukikoiran tuomasta avusta ja vaikutuksesta. (eng. psychiatric assistance dog PAD). Tukikoirien käyttö koski laajemmin erilaisia mielenterveysongelmia kuten masennusta, ahdistusta, skitsofreniaa sekä kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Australialainen hyväntekeväisyysjärjestö mindDog auttaa diagnoosin saaneita ihmisiä kouluttamaan itselleen näitä tukikoiria. Kolmasosa mindDogin jäsenistä, joilla oli tukikoira, osallistui anonyymiin verkkokyselyyn, jonka tarkoituksena oli saada tietoa koiran tuomasta tuesta ihmiselle. Kyselyssä oli kartoitettu, mistä ihmiset olivat saaneet tietoa tukikoirista ja miten niitä oli koulutettu sekä mitkä asiat vaikuttivat koiran valintaan kyseiseen tarkoitukseen. Osallistujien keski-ikä oli tutkimuksen hetkellä 47-vuotta ja suurin osa ilmoitti ongelmakseen masennuksen ja toiseksi suurimpana ongelmana oli sosiaalinen ahdistus. Koirien tehtävissä oli erilaisia keinoja auttaa omistajaansa ahdistuksen kanssa. Erilaiset tavat koskea ihmistä ja ihmisen palautus nykyhetkeen sekä muiden ihmisten koskemisen estäminen omistajaansa olivat lueteltuja apukeinoja. (Lloyd ym. 2019.)

Tukikoiran käyttö vähensi 46%, lisäsi 30% tai ei vaikuttanut 24% osallistujien tarpeeseen käyttää mielenterveyden palveluita tai muita hoitopalveluita. Palvelujen käytön vähentymisestä vastasi se, että ihmiset yrittivät vähemmän itsemurhia ja eivät tarvinneet sairaalahoitoa tai lääkitystä yhtä paljon. Lisääntynyt käyttö johtui taas siitä, että ihmisellä oli koiran ansiosta parempi mahdollisuus hakeutua avun piiriin. Jokainen osallistuja oli kuvannut suhdetta tukikoiraansa erittäin myönteiseksi. (Lloyd ym. 2019.)

Suomessa vastaavaa tutkimusta ei ole vielä tehty, mutta tämän australialaistutkimuksen valossa sosiaalisen tuen koiran käyttö näyttää onnistuneelta. Koirat olivat tuoneet omistajilleen apua ja elämänlaatu oli pääasiassa parantunut koiran avulla.

4.4 Koiran tuomat positiiviset vaikutukset ihmiselle

Duodecimin artikkelissa ”Koira auttaa ja ilahduttaa” Kinnunen ja Nikkari (2019) kertovat, että koira tutkitusti vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen. Jo pelkkä koiran vierellä oleminen tai koiran silittäminen auttavat alentamaan verenpainetta ja hidastamaan sykettä. Koira helpottaa myös yksinäisyyden tunnetta jo pelkästään läsnäolollaan. Koira kykenee myös helpottamaan surun ja ahdistuneisuuden tunnetta ja auttaa omistajaansa rentoutumaan. Koiran läsnäolo ja siitä tuleva vastuu luo elämään myös merkityksellisyyttä ja esimerkiksi ulkoilu rytmittää arkea. Rytmien lisäksi liikunta edistää hyvän olon hormonin tuotantoa ja luonto sekä kotoa poistuminen piristää mieltä. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

Kennelliitto toteutti 2016 kyselytutkimuksen, jossa tarkasteltiin ihmisen ja koiran hyvinvoinnin suhdetta omistajan näkökulmasta. Tutkimuksen tekijänä toimi lääketieteen ja kirurgian tohtori Heimo Langinvainio. (Kennelliitto f 2016.) Tutkimuksen tulos oli, että hyvä suhde koiraan lisää omistajan onnellisuutta. Koiralla on mittava vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja koira tukee niin elämänhallintaa, toiminnallisuutta, itsetuntoa kuin emotionaalisuutta. Tutkimuksessa oli hieman eroja vastaajien sukupuolien välillä. Tutkimukseen osallistujista enemmistö oli naisia. Yli puolet naisista ja melkein puolet miehistä koki voimaantumisen tunnetta koiransa vuoksi. Tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet hieman paremmat arviot kuin satunnaistettuun väestöotokseen perustuvassa vertailuaineistossa olevat, koskien onnellisuuden määrää, kun käytössä oli ollut sama onnellisuusmittari. Tutkimuksessa oli huomattu, että koiranomistajuus liittyi positiivisella tavalla myönteisten tunteiden heräämiseen, niiden esittämiseen ja omistajan itsetuntoon. (Langinvainio 2016.)

4.5 Voimaantuminen

Voimaantumisella tarkoitetaan yksilön tai ryhmän kapasiteettia ottaa ohjat omiin käsiinsä ja kykyä saavuttaa tavoitteita ympäristössään. Voimaantuessaan yksilö tai yhteisö pystyy auttamaan itseään sekä muita ja parantamaan elämänsä laatua. Voimaantumukseen, yksilö tarvitsee välineet elämänsä muuttamiseen, kykyä ymmärtää itseään sekä motivaatiota tavoitteeseensa pääsemiseen. (Adams 2008: 17.)

Empowerment-termi on suomeksi käänntynyt usealla eri tavalla, kuten esimerkiksi voimaistaminen, omavoimaisuus, voimavaraistuminen ja pontevoituminen. Voimaantuminen on yhtäaikaaisesti sekä etenevä prosessi, että päämäärä, johon tähdätään. Voimaantuminen on kokemus, joka kasvaa kokemusten kautta. Yhtä lailla, kuin pelko voi kasvaa yhdestä tilanteesta ja siirtyä seuraavaan, myös voimaantumisen kokemus kasvaa ja siirtyy muihin asioihin. Jos ihminen saa positiivisen voimaantumisen kokemuksen, hän oppii luottamaan itseensä ja mahdollisuuksiinsa pärjätä tulevaisuudessakin haasteiden parissa. (Aavasto ym.: 113.)

Monella alalla eri ammattilaisen yksi tehtävä on auttaa asiakkaita löytämään heidän omat voimavaransa, jotta he voivat saavuttaa omat tavoitteensa. Kun ihminen kohdataan kunnioittaen ja hänen ajatuksensa hyväksytään, se tukee hänen voimavarojensa kasvua. Myös asiakkaan tavoitteiden, vahvuuksien ja mahdollisten esteiden selvitys auttaa häntä kohti voimaantumista. (Aavasto ym.: 113.)

Useampi asia vaikuttaa voimaantumisen osatekijöihin. Niitä ovat esimerkiksi se, että asiakas pyrkii kohti omia tavoitteitaan elämässään ja hän kokee itsensä ja elämänsä merkitykselliseksi. Hänen tulee myös ymmärtää omien päätöstensä ja tekojensa merkitys elämässään sekä omata kyky osata vastaanottaa apua ja myös antaa sitä. Myös oma elämäntilanne tulee hyväksyä, sen hyvine ja huonoine puolineen sellaisenaan kuin se on. Ilman motivaatiota ei voi voimaantua. Motivaatio kasvaa, kun ihminen huomaa omat kykynsä ja vaikutusmahdollisuutensa elämässään. (Aavasto ym.: 113–114.)

Syrjäytymisen määritelmänä on yksilön yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkous. Näiden siteiden heikkoutta tarkoittaa yksilön joutuminen yhteiskunnan keskeisten asioiden ulkopuolelle. Suomessa syrjäytymisestä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä yhteiskunnan toimista irtaantumista, ei yleistä sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvää syrjäytymistä. (Raunio 2006: 9–10.)

Tämän valossa voidaan siis nähdä, että osallistamalla tukikoiran koulutukseen voi yksilön voimaantumisen kokemus kasvaa ja kohentaa hänen elämänlaatuaan ja ehkäisee esimerkiksi yhteiskunnasta syrjäytymisen riskejä. Yksilö kykenee koulutuksen kautta vaikuttamaan paremmin omaan elämäänsä ja sen sisältöön ja saamaan pystyvyyden ja pärjäämisen tunnetta kouluttaessaan koiraansa tukikoiraksi. Tukikoiran koulutus tarjoaa asiakkaalle niitä välineitä ja työkaluja, joilla hän voi koiran koulutuksen kautta vaikuttaa omaan elämäänsä. Opaskortit koulutustilanteeseen taas auttavat kouluttajia toteuttamaan koulutusta ymmärtäväisemmin, mikä tukee asiakkaan voimaantumista.

5 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa käsittelen tutkimusmenetelmän valintaa, aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia, aineistonkeruuta sekä esittelen lomakehaastattelun kysymykset ja vastausten perusteella toteutetun aineiston analyysin joka tehtiin teemoittelun avulla.

Toiminnallisen opinnäytetyön idea on toteuttaa ammatilliseen työkenttään käytännön toiminnan opastamista, ohjaamista tai toiminnan järjestämistä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi ohjetta, opastusta tai ohjeistusta, joka on suunnattu ammatilliseen käyttöön. (Vilka & Airaksinen 2003: 9.) Ohjeistuksen teko opaskorttien muodossa oli tämän opinnäytetyön keskeinen tarkoitus. Saadakseni aineistoa myös järjestön asiakkailta ja kouluttajilta, piti sitä varten kehittää keino aineistonkeruulle. Aineisto haluttiin kerätä vastaajilta anonymisti ja tavalla, joka olisi osallistujille mahdollisimman helppo. Tarkoituksena oli kerätä kvalitatiivista eli laadullista aineistoa. Kvalitatiivinen tutkimus tähtää

siihen, että tulos on kontekstuaalista, tulkittavissa sekä ymmärtää toimijoiden näkökulmaa. (Hirsijärvi & Hurme 2000: 22)

Kvantitatiivisen tutkimuksen puolella oli myös paljon erilaisia lomakkeita, mutta niissä ei ollut yleisesti tarkoitus jättää vastausvaihtoehtoja vapaaksi vaan niissä oli valmiiksi laaditut vastaukset. Jos kysymyksessä on valmiit vastausvaihtoehdot, on kyseessä strukturoitu kysymys. Avointen kysymysten käyttöä on syytä harkita ja käyttää niitä vain, jos asialle on todella hyvä syy. (Borg 2021.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän puolelta lomakehaastattelu kuulosti rakenteeltaan ideaalille tavalle kerätä tietoa kohderyhmältä. Käytetyimpiä haastattelun muotoja on juuri lomakehaastattelu. Siinä kysymysten järjestys ja esitystapa ovat aina samat eli haastattelu on strukturoitu. (Hirsijärvi & Hurme 2000: 44.)

Tietotekninen kehitys on edesauttanut tietokonevälitteisen viestinnän kasvua ja virtuaalisia haastatteluja voi toteuttaa internetissä tai sähköpostin välityksellä kasvokkain tapahtuvan haastattelun sijaan. Strukturoitu muoto on yleensä lomakkeen kautta tapahtuva haastattelu. Kysymykset valitaan ja muotoillaan huolella, sillä vastaaja ei pääse kysymään niihin tarkennusta. Virtuaalihaastattelu mahdollistaa anonyymien vastaustavan, joka voi helpottaa vastaamista arkaluontaisiin tai henkilökohtaisiin asioihin. (Tiitula & Rastas & Ruusuvuori 2014: 264-267.)

Vilka ja Airaksinen (2003) mainitsevat tutkimusaineiston keräämistavaksi fyysisesti paikalla olon, puhelun tai postittamisen. (Vilka & Airaksinen 2003: 57.) Lähteen ollessa vuodelta 2003, voisi postittamista verrata sähköpostiin ja sähköisesti tapahtuvaan itsenäiseen vastaamiseen.

Survey-termi kattaisi kummatkin muodot sisälleen. Termin alle menevät niin kysely- kuin haastattelututkimukset. Sanalle ei vain ole suomennosta, joka olisi vakiintunut käyttöön. (Vehkalahti 2008: 12.)

Edellä kuvattuihin lähdemateriaaleihin perustuen, kyselyn ja haastattelun raja voi hienon vaihdella lähteestä ja termeistä riippuen. Tutkimusmenetelmäksi valikoitu laadullinen, strukturoitu lomakehaastattelu, jossa kysymysten järjestys ja esitysmuoto oli vastaajille omissa ryhmissään täysin sama. Avoimista kysymyksistä sain vastaukset kirjallisesti ja vapaamuotoisesti, vastaajien omin sanoin. Näin vastaukset olivat parhaiten hyödynnettävissä opaskortteja ja opinnäytetyötä ajatellen. Anonyymi vastausmuoto helpotti puolestaan vastaamista henkilökohtaisiin aiheisiin.

Teoriapohja on tarkoituksella suhteellisen laaja, koska sen on tarkoitus välittää tärkeää tietoa myös heille, jotka eivät ole sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Koirapuolen osuus on myös laaja, jotta se toisi vastaavasti tietoa sosiaali- ja terveystieteiden osaajille, joilla ei välttämättä ole tietoa koirien käytöstä tällä kentällä. Opinnäytetyön teorian on tarkoitus siis tuoda laajasti eri alan ammattilaisille tietoa kummastakin osa-alueesta ja rajausta ei ole voitu suorittaa vain yksi kohderyhmä mielessä pitäen, jotta työn tarkoitus säilyy mahdollisimman informatiivisena lukijoille.

5.1 Aikaisemmat tutkimukset

Sosiaalisen tuen koira on Suomessa vielä niin uusi asia, ettei aiheesta ole tarkempaa tutkimusta tai juurikaan julkaisuja suomeksi. Teoreettista keskustelua aiheen tiimoilta ei siis ole oikeastaan käyty ja tämän opinnäytetyön idea on lähtenyt käytännön tarpeesta yhdistyksen puolelta. Tämän opinnäytetyön keskeinen teoreettinen käsitteistö ei rajaudu vain suomenkieliseen termiin sosiaalisen tuen koira, sillä muutoin työn ulkopuolelle rajautuisi merkittävä määrä aiheen taustojen kannalta tärkeitä lähdemateriaaleja.

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:lle on aiemmin tehty kaksi opinnäytetyötä. Ensimmäinen näistä käsittelee yhdistyksen tuloksellisuuden arviointia työssä: Mikä maksaa? Kohti tuloksellisuuden arviointia Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:ssä, Nina Frantsi 2022. (Frantsi 2022) Toinen työ käsittelee kuulokoirien koulutusta tulkin näkökulmasta työssä: Koira korvina, Viittomakielelle tulkattu kuulokoiran koulutustilanne, Jasmin Sompajoki 2023. (Sompajoki 2023)

Jälkimmäisessä työssä syntyi muistilistakortit kouluttajille, koskien viittomakielelle tulkattun koulutustilanteen huomioitavia asioita ja miten kouluttaja huomioi tulkin ennen koulutusta ja sen aikana. Tämän pohjalta yhdistys toivoi vastaavanlaisia opaskortteja sosiaalisen tuen koiran koulutustilanteisiin.

5.2 Aineiston keruu

Kehittämistyötä tukeva aineiston keruu tehtiin lomakehaastattelulla, joka lähetettiin kouluttajille ja asiakkaille. Näin saatiin juuri yhdistyksen tarpeisiin sopivaa tietoa työtä varten. Kysymykset olivat periaatteessa samat kummallekin ryhmälle, ne olivat vain muotoiltu aina joko kouluttajan tai asiakkaan näkökulmasta. Kyselyssä kysyttiin millaista tietoa kouluttajat kokevat tarvitsevansa aiheesta, onko aihe ylipäätään kuinka tuttu ja

mikä auttaisi heitä parhaiten koulutustilanteissa. Asiakkailta taas kysyttiin, mitä he toivoisivat, että kouluttajat tietävät tai osaisivat, miten he toivoisivat, että heidän sosiaalisten tilanteiden pelko huomioidaan ja mikä auttaisi heitä parhaiten koulutustilanteissa. Kysely toteutettiin Metropolian E-lomake palvelun kautta tietoruvallisesti sekä täysin anonymisti. Koin, että näinkin henkilökohtaisessa aiheessa etenkin asiakkaiden osalta, anonymi ja itsenäisesti netissä tehtävä lomake vastaajalle sopivaan aikaan olisi paras tapa saada ihmisiä osallistumaan.

Lomake kummallekin ryhmälle pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeäksi ja kohtuullisen pituiseksi, jotta vastausprosentti olisi korkea. Lomakkeen pituus ja sen selkeys vaikuttavat erittäin paljon niin vastaajin kuin kyselyn vastaanottajaan. Jos kysely on liian pitkä, se vaikuttaa yleensä vastaamishaluun. Vastausajan ei tulisi internet-kyselyssä ylittää 15–20 minuuttia. (Borg 2021.)

Kyselyjä lähetettiin yhteensä 36 kpl. Yhteistyökouluttajille 11 kpl, valmiiden sosiaalisen tuen koirien omistajille 6 kpl ja koulutuksessa olevien sosiaalisen tuen koirien omistajille 19 kpl. Vastauksia tuli 8 kpl. Kouluttajilta ja asiakkailta molemmilta 4 kpl. Kaikissa vastauksissa oli havaittavissa samoja teemoja ja yhtäläisyyksiä, vaikka vastaukset olivat avoimia ja mahdollisuuksia vaihtelulle olisi ollut enemmänkin.

Vastausten purkuun käytettiin teemoittelua. Tämän avulla aineistosta saatiin nostettua esille erilaisia tutkimusongelmaan liittyviä teemoja. Teemoittelu mahdollistaa tiettyjen teemojen ja niiden ilmenemisen vertailun aineistosta. Näin voidaan aineistosta poimia tärkeimmät keskeiset teemat ja erotella ne, jotka ovat lähimpänä tutkimusongelmaa. Kvalitatiivisen analysoinnin yksi keino on tematisoitu sitaattikokoelma. Palaa tekstistä voidaan käyttää esimerkiksi tukemaan tutkijan tulkintaa tai sitaatti voi myös kuvata esimerkkiä aineistosta. Sitaatin avulla voidaan myös pyrkiä elävöittämään tekstiä sekä pelkistää kerrottuja aiheita. (Eskola & Suoranta 1998: 175-176.) Vastauksista on nostettu esiin niissä esiintyviä yhdistäviä ja toistuvia teemoja. Eri sanoin, mutta samaa tarkoittavat vastaukset on yksinkertaistettu teemojen alle, jotka kuvaavat vastauksista muodostunutta kokonaisuutta parhaiten. Näin erilaiset vastaukset on saatu analysoitua samojen teemojen ympärille. Vastausmäärien ollessa suhteellisen pieniä, on joitain asioita jouduttu nostamaan esiin myös yksin, jos teemoittelua ei ole voitu toteuttaa tarkoituksenmukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön kohdalla tulee kuitenkin huomioida, että kerättyä aineistoa ei välttämättä ole tarpeen analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa työssä.

Tämä kriteeri pätee juuri laadullisen aineiston keruun kohdalla, joka toimii toiminnallisen opinnäytetyön pohjana. Kerättyä tietoa voidaan siten käyttää lähteenä, joka toimii väitteiden tukena ja luo teoreettista syvyyttä opinnäytetyössä tapahtuvaan keskusteluun. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 58.) Kerätty aineisto toimii siis ikään kuin tukirankana ja lähdemateriaalina, jota on kerätty aineiston puutteen takia ja koska kohderyhmään on haluttu perehtyä tarkemmin.

5.3 Kouluttajien vastaukset

Kouluttajilta kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. Tiedätkö mitä sosiaalisten tilanteiden pelko on, miten se ilmenee tai mistä se aiheutuu?
2. Mitä toivoisit tietäväsi sosiaalisten tilanteiden pelosta?
3. Mitä toivoisit tietäväsi asiakkaan kohtaamisesta, jolla on sosiaalisten tilanteiden pelko?
4. Mitä haasteita olet kokenut aiheeseen liittyen koulutustilanteissa sosiaalisten tilanteiden pelon omaavan asiakkaan kanssa?

Kouluttajien vastauksista nousivat esille seuraavat teemat:

- kouluttajan tietoperusta
- tilanteiden ennakointi
- kommunikaatio koulutustilanteissa
- haasteet

Teemassa kouluttajien tietoperustasta jokaisella vastaajalla oli jonkinlainen käsitys sosiaalisten tilanteiden pelosta yleisellä tasolla. Vastauksissa nousi esiin hyvin samankaltaisia asioita, kuten tieto siitä, että asiakkaita voi ahdistaa hyvinkin voimakkaasti ja se voi ilmentyä erilaisilla tavoilla kuten sulkeutuneisuutena.

Teemassa tilanteiden ennakointi, nousi tarve tietää tilanteiden ennakoimisesta enemmän. Siitä mikä auttaa, jos asiakas menee lukkoon pelosta koulutustilanteessa ja myös yleisesti laajasti koko aiheesta, miten asiakkaan voi kohdata sujuvammin.

Kommunikaatio-teemassa toivottiin tietoa siitä, miten asiakkaalle kannattaisi kommunikoida ja mitä on sopivaa kysyä toiselta.

Haasteet-teemassa vastaukset erosivat toisistaan eniten, mikä on ymmärrettävää, kun kyseessä on kouluttajien henkilökohtaiset ja toisistaan eroavat koulutustilanteet. Esiin nousi kontaktin saamisen ja kommunikaation vaikeus. Kouluttajat kokivat välillä haasteelliseksi saada aitoa yhteyttä asiakkaaseen, joka voi olla selitettävissä juuri sosiaalisten tilanteiden pelolla ja sillä, ettei asiakas uskalla kertoa suoraan, jos joku asia ei suju tai on liian vaikea. Kouluttajat toivoivat avoimuutta ja luottavaisuutta heitä kohtaan. Asiasta on hyvä keskustella, jotta koulutustilanne saadaan optimoitua sujuvaksi kummankin osapuolen osalta. Kouluttajien on tärkeä tietää, mikä helpottaa asiakkaan oppimista ja millaisia haasteita hänellä on. Koulutustilannetta voi hyvin hidastaa tai muokata asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Tärkeintä olisi vain tietää näistä vaikuttavista asioista ja toiveista.

5.4 Asiakkaiden vastaukset

Asiakkailta kysyttiin seuraavat kysymykset:

1. Koetko, että kouluttajat ovat tienneet, mitä sosiaalisten tilanteiden pelko on ja miten se ilmenee?
2. Mitä toivoisit kouluttajien tietävän sosiaalisten tilanteiden pelosta?
3. Mitä toivoisit kouluttajien kohtaavan sosiaalisten tilanteiden pelon omaavan henkilön koulutustilanteissa?
4. Mitä kouluttajien olisi hyvä ottaa huomioon koulutustilanteissa?

Asiakkaiden vastauksista nousivat esille seuraavat teemat:

- kouluttajien osaaminen koulutuksen alkaessa
- toiveet kouluttajien osaamiselle
- toiveet kohtaamisesta
- muut huomioon otettavat asiat

Teemassa kouluttajien osaaminen koulutuksen alkaessa, 3 henkilöä vastasi, että kokee kouluttajien tietävän jonkin verran asiasta. Yksi vastaus erosi muista, koska vastaajan koulutus oli vasta alkamassa ja hänellä ei ollut vielä kokemusta asiasta.

Toiveet kouluttajien osaamiselle teemassa nousi ymmärrys asiakkaita ja heidän tilanteitaan kohtaan. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi ilmetä itsensä esittelyn vaikeudesta aina toimintakyvyn lamaantumiseen paikan päällä. Asiakkaat toivoivat ymmärrystä näihin haasteisiin, joita voi ilmetä hyvinkin laajakirjoisesti.

Teemassa toiveet kohtaamisesta, vastausten teemoja olivat ymmärtäväisyys, kannustus ja rauhallisuus. Asiakkaiden toiveissa esiin nousi koulutustilanteen kiireettömyys sekä toiveiden kuunteleminen koulutuspaikasta. Liian nopea tahti voi kuormittaa ja täten hidastaa ja vaikeuttaa asiakkaan oppimista. Tärkeiksi teemoiksi nousi kannustus osallistumiseen ja toimintaan sekä asiakkaan kohtaaminen mahdollisimman normaalisti.

Muut huomioon otettavat asiat teemassa nousi esiin tietoisuus asiakkaiden tilanteesta ja siitä, että koulutus eroaa muiden tuki- ja kuulokoirien kouluttamisesta. Rauhallisuus oli läsnä tämänkin kysymyksen vastauksissa. Koulutustilanteiden olisi hyvä olla asiakkaan voimavaroille sopivaa ja ryhmätilanteet voivat olla erittäin jännittäviä. Kouluttajien olisi hyvä myös tietää, että sosiaalisten tilanteiden pelko ei ilmene joka päivä samalla tavalla vaan jännittämisen määrä voi vaihdella.

6 Opaskorttien toteutus ja palaute

Tässä luvussa käsittelen sitä, miten opaskortit koottiin ja mihin käyttöön ne on luotu ja mitkä niiden rajallisuudet ovat. Osiossa käsitellään myös yhteistyökumppanin palaute korteista.

Koulutusmateriaalia laatiessa, tulisi ottaa huomioon millainen materiaali hyödyttää eniten kohderyhmää. Kun tavoite ja kohderyhmä on selvillä, tulisi materiaalin sisällön valinnan sujua hyvin. Materiaalin tulee toimia osallistujien oman osaamisen ja tietopohjan kanssa ja rakentaa sen päälle uutta oppimista. Tämä taas auttaa koulutuksen toiminnallisia tavoitteita. (Kupias & Koski 2012: 53.) Opaskorttieni tavoite ja kohderyhmät olivat selkeät. Tavoitteena oli lisätä tietoa sosiaalisten tilanteiden pelosta ja asiakkaiden toiveista tukikoirien kouluttajille. Opaskortit rakentuvat olemassa olevan osaamisen päälle ja lisäävät tietoa ja ymmärrystä asiasta.

Kun käsitellään aihetta, josta kohderyhmällä on vain vähän tietoa tai ei tietoa ollenkaan, kannattaa asia ilmaista mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi. On myös hyvä selvittää, mitä tietoa kohderyhmä hallitsee jo ennakoon. (Kupias & Koski 2012: 28.) Lomakehaastattelun avulla saatiin tietoa siitä, mikä kouluttajien tietotason määrä on ja mistä he toivoisivat tietävänsä enemmän. Opaskortit luotiin ytimekkäiksi, selkeiksi ja informatiivisiksi, jotta tieto olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävää ja omaksuttavaa. Opaskorteissa käydään ensiksi läpi pohjatietoa, mitä sosiaalisten tilanteiden pelko on ja miten se voi ilmentyä asiakkaassa. Loppuosa opaskorteista on varattu asiakkaiden äänelle, jotta kouluttajat saavat mahdollisimman todenmukaisia neuvoja ja toiveita juuri heidän asiakaskunnaltaan. Asiakkaiden äänen esille saaminen oli tärkeää, jotta opaskortit palvelisivat kumpaakin osapuolta parhaansa mukaan. Ihan lopuksi opaskorteissa on sivu, jossa koko opaskorttien sisältö on tiivistetty ihan muutama asiaan. Eräänlainen pikamuistilista siis nopeasti katsottavaksi.

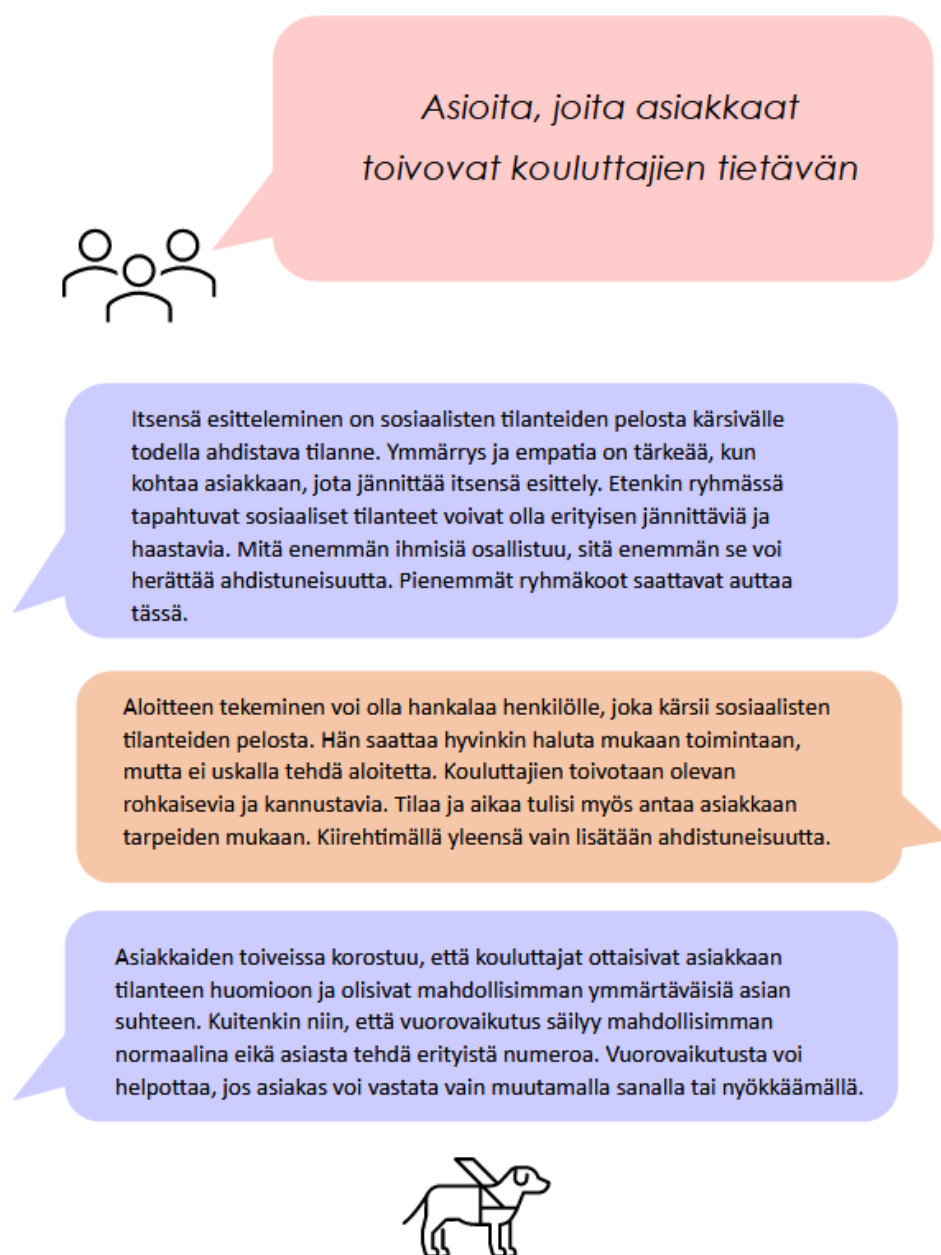
Koulutusmateriaalin varsinainen tehtävä on tukea oppimista. On tärkeää, että materiaalin ulkoasu on tarpeeksi selkeä. Materiaalia tehdessä tulee myös ottaa huomioon, onko sitä tarkoitus lukea yksin vai onko se esimerkiksi luennon aikana annettavaa materiaalia. On tärkeä myös pohtia, milloin koulutusmateriaalia annetaan, jotta siitä saa parhaimman hyödyn. (Kupias & Koski 2012: 74-75.)

Koulutusmateriaalin tuli siis huomioida monta erilaista seikkaa, jotta se olisi mahdollisimman toimiva. Opaskorttien luominen sisälsi niin visuaalisen suunnittelun kuin tekstin sisällön kokoamisen. Opaskorttien ilme piti saada mahdollisimman kevyeksi ja helposti lähestyttävän näköiseksi. Tässä auttoivat visuaalisella puolella erilaiset kuvakkeet, värit ja muodot ja tekstin osalta sen paloittelu tarpeeksi pieniin osiin. Tekstin koostin tämän opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta ja asiakkaiden vastauksista.

Opaskortteja on yhteensä 8 kun mukaan laskee kansilehden ja lähdesivun. Opaskortit on koottu niin, että ne toimivat itsenäisesti, mutta myös osana koulutuskokonaisuutta tai muuta vastaavaa tilannetta. Opaskorteista saatava tieto auttaa kohtaamaan asiakkaat paremmin sekä suunnittelemaan koulutuksen sisällön asiakaslähtöisesti sekä mahdollistaa tehokkaamman ajankäytön suunnittelun. Ne toimivat pohjana tiedon lisäämiselle nykyisille kouluttajille ja opetusmateriaalina uusille tuleville kouluttajille. Niitä voi käyttää yhdistyksen koulutusmateriaalina erilaisissa tilanteissa ja tarkoituksissa ja ne voi myös jakaa kouluttajille toimimaan ikään kuin muistilistana koulutuksen suunnittelussa tai koulutustilanteissa. Opaskorteissa on lopuksi lähdesivu, joka tuo luotettavuutta ja auttaa tiedon lähteille, jos tietoa halutaan tarkistaa tai etsiä lisää. Opaskorteissa ei ole erikseen ohjesivua niiden käytölle tai tarkoitukselle. Koin, että korttien

helppolukuisuus kärsii, jos se alkaa pitkällä ohjeistuksella ja tavoitteiden selittämällä. Kortit tulevat myös vain yhdistyksen käyttöön, eikä niiden ole tarkoituskaan toimia itsenäisenä tai irrallisena teoksena. Yhdistys osaa opastaa kouluttajiaan ja toimia korttien kanssa heille parhaalla tavalla. Opaskortit eivät sovellu täysin aiheesta irrotettuun käyttöön vaan toimivat parhaiten kokonaisuutena opinnäytetyön kanssa ja työelämäkumppanin käytössä, joka on tietoinen opaskorttien pohjasta.

Alla on kuva, joka havainnollistaa opaskorttien visuaalista ilmettä sekä sisältöä.



Kuva 1. Opaskortti, jossa avataan asiakkaiden toiveita.

6.1 Työelämäkumppanin palaute korteista

Koska kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, oli tärkeää saada opaskorteista käytännön palautetta järjestöltä. Opaskortit kävivät Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:n koulutustyöryhmän kokouksessa arvioitavana ja palautteen saamiseksi. Kortit täyttivät odotukset ja ne todettiin koulutuksessa erittäin onnistuneiksi. Koulutustyöryhmään kuului henkilö, jolla on pitkä osaaminen niin aikuis- kuin nuorisopsykiatriasta ja häneltä tuli kiitettävää palautetta siitä, että opinnäytetyön tietopohja on hyvin sisäistetty ja näkyy työssä.

Muutoksille ei koettu tarvetta, sillä ne oli saatu käytäntöä tukeviksi jo ensimmäisellä yrittämällä paneutumalla huolellisesti materiaaliin. Opaskortit todettiin sopiviksi useampanakin tarkoitukseen yhdistyksen sisällä. Niillä voi yhteistyökouluttajien informoimisen lisäksi perehdyttää uusia tulevia kouluttajia sekä välittää tietoa aiheesta yhdistyksen viestintäkanavissa sekä jäsenlehdessä. Opaskortit siis onnistuivat täyttämään tilaajan tarpeen ja olivat toimivan oloiset, sekä niille nähtiin jo lisäkäyttötarkoituksia ja mahdollisuuksia myös muuhun käyttöön.

Tässä kohtaa on kuitenkin tärkeä huomioida, että aikataulujen ja rajallisen ajan takia, korttien tuottamista ei ollut mahdollista ajoittaa järjestön koulutusaikataulujen mukaisesti. Käytännön tulikokeen kortit saavat myöhemmin kouluttajien käytössä ja lopullisen kokonaisvaltaisen tuloksen pääsee näkemään vasta myöhemmin. On myös huomioitava, että opaskortteihin liittyy aina rajallisuuksia ja sellaisenaan kouluttajan on osattava toimia itsenäisesti korttien kanssa. Lähteiden perusteella voi hakea lisätietoa, jos tarve vaatii, mutta vuorovaikutuksellista koulutustilannetta niistä ei itsenäisesti saa vaan ne toimivat pohjana ja rankana teemalle. Tässä kohtaa yhdistyksen tapa toimia korttien kanssa on erityisen tärkeä ja vaikuttava tekijä.

7 Tuotoksen arviointi ja pohdinta

Tässä viimeisessä luvussa käyn läpi opinnäytetyön prosessia, sen tuloksia, luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä sekä siitä heränneitä ajatuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sen syntymekanismeja ja luoda teoreettista pohjaa sosiaalisen tuen koirista käytävään keskusteluun, jota ei vielä juurikaan ole suomeksi. Tavoitteena oli myös tuottaa itse opaskortit koulutustilanteisiin, joka oli yhdistyksen toiveissa. Tarkoitusta varten luodulla lomakehaastattelulla oli tarkoitus saada tietoa kouluttajien osaamisesta ja toiveista sekä saada asiakkaiden ajatuksia kuuluviin.

7.1 Asetetun tavoitteen saavuttaminen

Kehittämistehtävän tavoite saavutettiin, mutta aika tulee näyttämään tarkemmin opaskorttien ja tämän työn vaikutuksen tulevaisuudessa. Tämä työ ja opaskortit toivat lisää keskustelua toivotuista aiheista sekä lisäsivät yhdistyksen koulutusmateriaalia koulutuskäyttöön, mikä voi parantaa koulutustilanteiden laatua ja tätä kautta vaikuttaa asiakkaiden elämänlaadun paranemiseen. Tämä työ onnistui myös lisäämään tietoa ja materiaalia liittyen hyötykoiriin ja sosiaalisen tuen koirien käyttöön.

Jos minulla olisi ollut mahdollisuus tutustua itse koulutustilanteisiin, olisi opaskortteihin ja työhön voinut saada käytännönläheistä tietoa ja näkökulmaa. Tietopohjani koulutustilanteista perustuu yhdistykseltä saamaani suulliseen ja kirjalliseen tietoon sekä yhdistyksen koulutusmateriaaleihin.

Valitsemalla toisenlaisen lähestymistavan kuin kyselylomake, olisi ehkä voinut saada erilaisia vastauksia. Vastaukset olisivat saattaneet olla kasvokkain laajempia ja runsaampia, mutta toisaalta vastausprosentti olisi voinut olla etenkin asiakkaiden osalta pienempi. Aihe on henkilökohtainen ja kohderyhmän huomioon ottaen, puhelimessa puhuminen olisi voinut jännittää. Kyselylomaketta käytettäessä myös yksilöiden anonyymiteetti säilyi. Verkossa tapahtuva vastaus tallentuu heti digitaaliseen muotoon ja erillistä litterointia ei tarvita. On myös tärkeää, kokeeko vastaaja verkossa vastaamisen mieluisaksi tavaksi. (Vehkalahti 2008: 48.)

Yleisesti tällaisten ongelmana voi olla, etteivät kohderyhmäläiset jaksa vastata kyselyyn tai haastattelukutsuun. Vastausväsymys on ilmiönä lisääntynyt, kun erilaiset kyselyt ovat jatkuvasti kasvaneet ja tutkimuksien vastausprosentit ovat laskeneet. (Vehkalahti 2008: 48.)

Aineiston kerääminen ei aina ole optimaalista tehdessä toiminnallista opinnäytetyötä sillä työn laajuus voi kasvaa liian suureksi. Aineiston hankintaa kuitenkin yleensä tehdään silloin, kun aiheesta on saatavilla vähän tietoa valmiiksi. Toinen syy aineiston keräämiseen voi olla kohderyhmälähtöisyys, jossa halutaan saada tietoa kohderyhmästä, jolle tuotos tehdään. (Vilka & Airaksinen 2003: 56–57.) Näistä syistä tässä työssä kerättiin aineistoa kyselyn avulla. Tieto oli tärkeää opaskorttien kannalta, mutta lisäsi toki opinnäytetyön työmäärää.

7.2 Tulosten luotettavuus

Reliabiliteetti kertoo, miten tarkasti jotain mitataan ja validiteetti taas tarkasteltiin sitä, mitä oli tarkoitus. Jälkimmäisellä on etenkin suuri merkitys, sillä jos tulos on aiheen ohi, ei sillä ole juurikaan merkitystä. (Vehkalahti 2008: 41.) Kyselyjä lähetettiin 36 kpl ja vastauksia tuli 8 kpl. Siten vastausprosentti oli yhteensä 22 %. Vastaukset olivat riittävät tämänkaltaisen materiaalin tuottamiseen ja tarkasteluun. Kyselyssä esitetyt kysymykset olivat työn tilaajan mielestä hyviä ja sisältö oli toivotunlaista.

Perusjoukko tarkoittaa kohderyhmää, jota tutkimus käsittelee. Otos taas tarkoittaa sitä ihmisryhmää, joka vastaa kyselyyn. Ideana on saada otannan avulla tietoa koko perusjoukkoa pienemmältä ryhmältä, jota voi kuitenkin soveltaa yleistämään koko perusjoukkoa. (Vehkalahti 2008: 43.) Pieni otanta saatiin kohtuullisen hyvin yleistettyä koskemaan isompaakin joukkoa. Vaikka jokaisella oirehdinta olisikin hieman erilaista, on opaskorteissa varmasti silti yleisesti päteviä ja hyviä neuvoja. Ja vaikka jokainen kouluttaja ei vastannutkaan kyselyyn, on näistä varmasti apua yleisempien kysymysten kanssa. Vaikka vastaajat olivatkin juuri tämän työn kohderyhmää sekä vastaukset vastasivat siihen, mitä kysyttiin, voisi vastauksissa olla enemmän muuttujia, jos vastaajia olisi useampi. Uskon, että vastauksista sai silti irti erittäin hyödyllisiä ja merkityksellisiä asioita astetta pienemmälläkin vastaajamäärällä.

Suomenkielistä tietoa ei ole paljolti saatavilla liittyen sosiaalisen tuen koirien käyttöön tai hyötyyn. Suomenkielistä tutkimusta ei ole tätä kirjoittaessa aiheesta tehty. Laajempi tietokanta olisi varmasti auttanut tämän työn kanssa ja vaikuttanut työn lopputulokseen.

Tutkimuksen luotettavuuden toiseksi osa-alueeksi katsotaan eettinen kestävyys. Se pitää sisällään myös tutkimuksen luotettavuuden. Eettisen sitoutumisen on ohjattava työtä, jotta se voidaan katsoa hyväksi tutkimukseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 149–150.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta listaa sivuillaan hyvän tieteellisen käytännön toiminnaksi rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden tutkimustyössä sen jokaisessa vaiheessa. Tiedonkeruun tulee olla eettisesti kestävää sekä työssä tulee huomioida muiden työt ja saavutukset asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Näitä kyseisiä eettisiä arvoja on noudatettu koko opinnäytetyön prosessin ajan. Eettiset arvot on huomioitu teoriaosuutta rakentaessa huolehtimalla lähteiden luotettavuudesta ja lähdeviitteistä. Tiedotus opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta sekä tavoitteista oli hyvin läpinäkyvää lomakehaastatteluun osallistujille ja tietoturvasta pidettiin myös huolta.

7.3 Opinnäytetyön hyödyllisyys ja jatkokehittäminen

Yhteistyökumppanilleni Suomen tuki- ja kuulokoirat ry:lle opinnäyte on arvokas ja ajan-kohtainen sekä auttaa heitä eteenpäin sosiaalisen tuen koiran koulutusohjelman kanssa. Työ antoi myös tietoa kouluttajien tietotasosta ja toiveista kouluttamista kohtaan. Myös tietoa siitä, että mahdolliselle luentomaiselle lisäkoulutukselle voisi olla hakukkuutta. Asiakkaiden osalta työ antoi myös arvokasta tietoa heidän puoleltaan ja tuo heidän äänensä esiin yhdistykselle uudella tavalla. Työtä voi varmasti jatkokehittää tulevaisuudessa. Opaskorttien ympärille voi rakentaa lisäkoulutusta tai materiaalia voi hyödyntää aiheesta viestittäessä.

Sosiaalisen tuen koirasta ei ole vielä Suomessa tehtyjä tutkimuksia eikä suomenkielistä tietoa aiheesta ole paljolti saatavilla. Opinnäytetyön aihe pureutuu uuteen ja aiemmin vain vähän tutkittuun aiheeseen. Itse päädyin valitsemaan tämän aiheen, koska näen mielenkiintoista potentiaalia tässä ja haluan olla osallisena kehittämässä tärkeäksi kokemani yhdistyksen toimintaa. Kun yhdistyksen toiminta vuosien varrella kehittyy, se toivottavasti tavoittaa yhä enemmän tukea tarvitsevia. Toivottavasti tietoisuus sosiaalisen tuen koirasta yleistyy ja keskustelu ja tutkimukset aiheen ympärillä lisääntyvät.

7.4 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö oli valtava oppimiskokemus. Se opetti laajan työn hallintaa ja aika-tila- ja työelämäkumppanin kanssa yhteistyön tekemistä, tiedon hakemista ja käyttämistä ja opasmateriaalin tuottamista. Sain hyödyntää työssä aikaisempaa osaamistani ja opin matkan varrella paljon uutta. Aiheesta oppimani asiat ovat hyödyllisiä sosionomin työkentällä, ja osaamista voi hyödyntää useammassa työnkuvassa. Moniammatillisuuden yhdistäminen tällä tavalla oli myös erittäin opettavaista ja kiehtovaa. Miten erilaisia aloja ja toimia voi yhdistää tukemaan asiakkaiden hyvinvointia. Mitä kaikkea voisikaan innovoida ja pohtia tulevaisuudessa. Materiaalien tuottaminen on kiinnostavaa ja se on myös tärkeä taito sosionomin työssä. Opaskorttien laatiminen opetti kirjallisen ohjauksen tärkeydestä ja mahdollisuuksista sekä myös sen rajallisuuksista. Materiaalin tuottamiseen vaaditaan paljon työtä ja taitoa. Huomioitavia asioita on useita ja kokonaisuuden pitää palvella käyttötarkoitusta. Tämä työ pisti tulikokeeseen kaiken oppimani ja mahdollisti vielä uuden oppimisen sen päälle. Sosionomin työkenttä onkin varsin laaja ja tarjoaa monimuotoisia mahdollisuuksia sen toteuttamiseen ja kehittämiseen nyt ja tulevaisuudessa.

Lähteet

Aavasto, Kari & Kaulio, Pia & Syrjälä, Sirpa 2013. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

ADA.gov. U.S. Department of Justice Civil Rights Division 2020. Frequently Asked Questions about Service Animals and the ADA. Verkkojulkaisu <<https://www.ada.gov/resources/service-animals-faqs/>>. Luettu 1.1.2024

Adams, Robert 2008. Empowerment, participation and social work. 4. painos. New York: Palgrave MacMillan

Bergin College of Canine Studies n.d. Meet Dr. Bonnie Bergin. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.berginu.edu/meet-dr-bergin.html>>. Luettu 7.2.2024

Borg, Sami 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkojulkaisu <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>>. Luettu 7.1.2024

Eläinavusteinen työ ry 2023. Eläinavusteisuuden määrittely. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.elainavusteinentyo.fi/elainavusteisuuden-maarittely/>>. Luettu 15.3.2024

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino

Frantsi, Nina 2022. Mikä maksaa? : Kohti tuloksellisuuden arviointia Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:ssä. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <<https://www.theseus.fi/handle/10024/749713>>. Luettu 1.1.2024

Furman, Ben 2022. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. 4. painos. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy

Green Care Finland n.d. Eläinavusteiset menetelmät. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>>. Luettu 30.1.2024

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hyttinen, Nelli 2023. MTV uutiset. Labradorinnoutaja Peppi on autistiselle Helmille korvaamaton apulainen – Tällainen on Suomen ensimmäinen sosiaalisen tuen koira. Verkko uutinen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/labradorinnoutaja-peppi-on-autistiselle-helmille-korvaamaton-apulainen-tallainen-on-suomen-ensimmainen-sosiaalisen-tuen-koira/8664220>>. Luettu 6.2.2024

International Guide Dog Federation n.d. History of Guide Dogs. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.igdf.org.uk/guide-dogs/history-of-guide-dogs/>>. Luettu 4.2.2024

Kennelliitto a n.d. Koirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/koirat>>. Luettu 30.1.2024

Kennelliitto b 2023. Uusi koirakanta-arvio kertoo: Suomessa on yli 800 000 koiraa, joista yli 580 000 on Suomen Kennelliiton rekisterissä. Verkko uutinen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/uusi-koirakanta-arvio-kertoo-suomessa-yli-800-000-koiraa-joista-yli-580-000-suomen-kennelliiton-rekisterissa>>. Luettu 4.2.2024

Kennelliitto c n.d. Hyötykoirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat>>. Luettu 30.1.2024

Kennelliitto d n.d. Virkakoirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat/virkakoirat>>. Luettu 30.1.2024

Kennelliitto e n.d. Henkilökohtaiset hyötykoirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/koirat/hyotykoirat/henkilokohtaiset-hyotykoirat/kuulo-ja-tukikoirat>>. Luettu 30.1.2024

Kennelliitto f 2016. Kennelliiton tutkimus: Hyvä suhde koiraan lisää omistajan onnellisuutta. Uutinen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/kennelliiton-tutkimus-hyva-suhde-koiraan-lisaa-omistajan-onnellisuutta>>. Luettu 8.2.2024

Kinnunen, Ari & Nikkari, Pia 2017. Aikakausikirja Duodecim. Koira auttaa ja ilahduttaa. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009>. Luettu 30.1.2024

Kupias, Päivi & Koski, Mia 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja n.d. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkojulkaisu Saatavana osoitteessa: <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>>. Luettu 11.2.2024

Käypähoito 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>>. Luettu 3.2.2024

Langinvainio, Heimo 2016. Kennelliitto. Hyvää elämää koiran kanssa – Koiran vaikutuksesta koiranomistajan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Tutkimus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kennelliitto.fi/files/hyvaa-elamaa-koiran-kanssa-koiran-vaikutuksesta-koiranomistajan-hyvinvointiin-ja-onnellisuuteen-2016>>. Luettu 8.2.2024

Lloyd, Janice & Johnston, Laura & Lewis, Julia 2019. Frontiers in Veterinary Science. Psychiatric assistance dog use for people living with mental health disorders Volume 6 Article 166. Verkkoartikkeli <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fvets.2019.00166/full>>. Luettu 4.1.2024

National Institute of Mental Health 2022. Social Anxiety Disorder: More Than Just Shyness. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/social-anxiety-disorder-more-than-just-shyness>>. Luettu 26.1.2024

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus

Paws for Purple Hearts a b 2020. Bonnie Bergin. The First Service Dog Team. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://pawsforpurplehearts.org/bonnie-bergin-the-first-service-dog-team/>>. Luettu 6.2.2024

Paws for Purple Hearts a n.d. Who We Are. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://pawsforpurplehearts.org/who-we-are/>>. Luettu 6.2.2024

Raunio, Kyösti 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry

Rovasalo, Aki 2022. Terveyskirjasto. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00492>>. Luettu 2.2.2024

Sompajoki, Jasmin 2023. Koira korvina: Viittomakielelle tulkattu kuulokoiran koulutustilanne. Opinnäytetyö. Saatavana osoitteessa: <<https://www.theseus.fi/handle/10024/797788>>. Luettu 1.1.2024

Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisy. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>>. Luettu 26.4.2024

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2023 d. Koirakoiden käsikirja. Ei julkaistu

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 a. Viralliset kuulo- ja tukikoirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<http://www.koiratukena.fi/viralliset-kuulo-ja-tukikoirat>>. Luettu 22.1.2024

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 b. Koulutus. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<http://www.koiratukena.fi/koulutus>>. Luettu 22.1.2024

Suomen kuulo- ja tukikoirat ry 2024 c. Yhdistys. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<http://www.koiratukena.fi/yhdistys-2/>>. Luettu 22.1.2024

Suomen mielenterveys ry Mieli. Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>>. Luettu 25.1.2024

Taiminen, Tero 1998. Duodecim. Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo80017>>. Luettu 3.2.2024

Talentia 2020. Sosionomikoulutus. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa:
<<https://www.talentia.fi/sosionomitjaohjaajat/sosionomi-paikallaan/sosionomikoulutus/>>.
Luettu 27.4.2024

The Seeing Eye n.d. Back to where it all began! Blogikirjoitus. Saatavana osoitteessa:
<<https://www.seeingeye.org/blog/back-to-where-it-all-began.html>>. Luettu 6.2.2024

Tiittula, Liisa & Rastas, Anna & Ruusuvuori, Johanna 2014. Kasvokkaisesta vuorovai-
kutuksesta tietokonevälitteiseen viestintään. Teoksessa Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Jo-
hanna (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 3. painos. Tampere:
Osuuskunta Vastapaino

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudis-
tettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytöntö. Verkkojulkaisu
Saatavana osoitteessa: < <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>>. Lu-
ettu 26.4.2024

Vainuvoima 2024. Tukikoirat. Verkkosivu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.vainuvoima.fi/fi/sivut/tukikoirat>>. Luettu 6.2.2024

Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustan-
nusosakeyhtiö Tammi

Vihreät 2024. Eduskunnan eläinavusteinen työryhmä tukee kansalaisaloitetta eläinten
perusoikeuksien saamiseksi perustuslakiin. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa:
<<https://www.sttinfo.fi/tiedote/70111136/eduskunnan-elainavusteinen-tyoryhma-tukee-kansalaisaloitetta-elainten-perusoikeuksien-saamiseksi-perustuslakiin?publishe-rid=69818932&lang=fi>>. Luettu 15.3.2024

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustan-
nusosakeyhtiö Tammi

Virta, Sofia 2022. Vihreät. Kun ammattilaisen työparina toimii eläin, saadaan aikaan inhimillisiä ja taloudellisia hyötyjä. Blogikirjoitus Saatavana osoitteessa: <<https://www.vihreät.fi/ajankohtaista/kun-ammattilaisen-työparina-toimii-elain-saadaan-aikaan-inhimillisia-ja-taloudellisia-hyotyja/>>. Luettu 23.4.2024

Vuorilehto, Maria & Larri, Tuulevi & Kurki, Marjo & Hätönen, Heli 2014. Uudistuva mielenlinterveystyö. Helsinki: Fioca Oy

Liite 1: Opaskortit

SOSIAALISTEN TILANTEIDEN PELKO
&
ASIAKKAAN KOHTAAMINEN KOULUTUSTILANTEISSA





Mitä on sosiaalisten tilanteiden pelko?

Sosiaalisten tilanteiden pelko on toimintakykyä heikentävä psykiatrinen häiriö, joka kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan, sosiaalisten tilanteiden pelko on yksi tavanomaisimmista ahdistuneisuushäiriöistä. Siihen sairastuu noin joka 10. suomalainen elämänsä aikana.

Lievät pelot sosiaalisia tilanteita kohtaan ovat yleisiä. Ihminen on sosiaalinen eläin, joka on herkistynyt seuraamaan, miten muut meihin suhtautuvat. Noin joka viides aikuinen jännittää julkista esiintymistä. Jos kaikkia joskus jännittää, mikä siis erottaa normaalin jännittämisen häiriöstä? Sosiaalisten tilanteiden pelko muuttuu häiriöksi siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat toistuvia ja alkavat rajoittaa elämää sekä haittaavat yksilön elämää.

Sosiaalisten tilanteiden pelolle on ominaista hetkellinen tai jatkuva uhan ja ahdistuneisuuden tunne liittyen sosiaalisiin tilanteisiin. Ahdistus voi edetä myös paniikkikohtaukseksi. Tämä ahdistus ja pelko voi johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Ilman apua, tilanne voi kroonistua ja tuoda mukanaan myös muita ongelmia kuten masennuksen ja kapeuttaa elämää välttelyn takia.

Ihminen, joka kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta, yleensä pelkää tulevaisuutta nolatuksi sosiaalisissa tilanteissa. Häntä pelottaa, että muut voivat pitää häntä outona tai tyhmänä. Yksilö pelkää tulevaisuutta torjutuksi tai nöyryytetyksi. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä ihminen yleensä tajuaa, että pelot ovat liioiteltuja tai epärealistisia.

*Miten sosiaalisten
tilanteiden pelko ilmenee?*



Sosiaalisten tilanteiden pelko aiheuttaa hyvin laajakirjoisia jännitysoireita. Se saattaa ilmentyä hikoiluna, vatsakipuna, sydämen nopeana sykkeenä, huimauksena tai heikotuksena tai tarpeena päästä vessaan. Nämä laajat oireet ovat jo itsessään epämieluisia ja voivat aiheuttaa välttelyä mutta pelkoa saattaa lisätä se, huomaavatko muut oireet.

Ryhmätilanteissa ajatukset voivat hidastua ja puhe salpautua. Energia ja fokus on omassa mielessä ja pelossa. Ihminen pelkää kovasti nolaavansa itsensä muiden edessä. Häpeän tunne ja pelko ovat vahvasti läsnä.

Sosiaalisten tilanteiden pelko herättää ihmisessä ahdistuksen tunnetta, kun hän joutuu sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tämä ahdistuksen tunne voi edetä myös paniikkikohtaukseksi. Paniikkikohtaus voi oireilla hyvin samoin tavoin, kuin sosiaalisten tilanteiden pelosta johtuva ahdistus.

Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä näkee useimmiten itsensä huonossa valossa. Tämä voi johtaa tulkintoihin, jotka ovat usein negatiivisia. Tilanteissa ei välttämättä ole mitään pahaa, mutta ahdistunut mieli saattaa tulkita tilanteen huonommaksi kuin se on. Epäonnistuminen nähdään myös omana huonoutena ja epäonnistumisena, kun taas onnistuminen saatetaan tulkita vain sattumana eikä omana vahvuutena tai osaamisena.



*Asioita, joita asiakkaat
toivovat kouluttajien tietävän*

Itsensä esittelemisen on sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle todella ahdistava tilanne. Ymmärrys ja empatia on tärkeää, kun kohtaa asiakkaan, jota jännittää itsensä esittely. Etenkin ryhmässä tapahtuvat sosiaaliset tilanteet voivat olla erityisen jännittäviä ja haastavia. Mitä enemmän ihmisiä osallistuu, sitä enemmän se voi herättää ahdistuneisuutta. Pienemmät ryhmäkoot saattavat auttaa tässä.

Aloitteen tekeminen voi olla hankalaa henkilölle, joka kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta. Hän saattaa hyvinkin haluta mukaan toimintaan, mutta ei uskalla tehdä aloitetta. Kouluttajien toivotaan olevan rohkaisevia ja kannustavia. Tilaa ja aikaa tulisi myös antaa asiakkaan tarpeiden mukaan. Kiirehtimällä yleensä vain lisätään ahdistuneisuutta.

Asiakkaiden toiveissa korostuu, että kouluttajat ottaisivat asiakkaan tilanteen huomioon ja olisivat mahdollisimman ymmärtäväisiä asian suhteen. Kuitenkin niin, että vuorovaikutus säilyy mahdollisimman normaalina eikä asiasta tehdä erityistä numeroa. Vuorovaikutusta voi helpottaa, jos asiakas voi vastata vain muutamalla sanalla tai nyökkäämällä.



*Asioita, joita asiakkaat
toivovat kouluttajien tietävän*

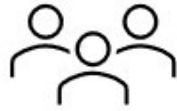


Ymmärrys asiakkaan tilanteesta ja peloista ja sen osoittaminen koulutustilanteissa. Jo julkiselle paikalle meneminen voi olla todella suuri ponnistus ja lamaannuttaa asiakkaan. Koiran ohjaaminen tässä tilanteessa voi olla todella haastavaa ja on suuri saavutus toteuttaa sitä. Asiakkaan kanssa kannattaa olla empaattinen ja kärsivällinen.

Asiakkaita voi auttaa, jos he saavat esimerkiksi itse valita koulutuspaikan. Näin ollen heillä on enemmän tietoa paikasta tai se saattaa olla heille tuttu ja täten turvallisempi kohde. Uusi ympäristö tai yllättäen valittava paikka voi lisätä asiakkaan ahdistuneisuutta.

Koulutustilanteissa olisi hyvä olla tilanteita, joissa voi rauhoittua. Pieni tauko, jossa saa kerätä ajatuksia voi helpottaa ahdistusta. Sosiaalisten tilanteiden pelko vie energiaa ja tilaa muulta ajattelulta ja työskentelyltä, joten koulutustilanteet voivat olla hyvin kuormittavia.





*Mitä asiakkaat toivovat, että
kouluttaja ottaisivat huomioon
koulutustilanteissa*

Asiakkaiden ajatuksissa oli, että sosiaalisen tuen koiran koulutus voi poiketa paljonkin muiden kuulo- ja tukikoirien koulutuksesta. Tämä on hyvä ottaa huomioon koulutusta suunnitellessa sekä itse koulutustilanteessa.

Sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuksen määrä voi vaihdella riippuen päivästä. Yhtenä päivänä jännitys voi olla suurempaa kuin toisena ja toisella kerralla jännityksen kanssa pärjää paremmin.

Asiakkaiden toiveissa oli koulutustilanteiden rauhallinen eteneminen. Vain muutamia asioita kerrallaan, sillä sosiaalisten tilanteiden pelko vie osan energiasta. Aloittaen pienestä ja siitä suurempaan. Ei heti vaikeaan tilanteeseen tai suureen kauppakeskukseen harjoittelemaan.





Pähkinäkuoressa



Sosiaalisten tilanteiden pelko on toimintakykyä heikentävä psykiatrinen häiriö. Sitä sairastava ihminen pelkää tulevansa nolatuksi tai torjutuksi ja jännittää sosiaalisia tilanteita kovasti.

Aloitteen tekeminen ja itsensä esittely voi olla todella vaikeaa. Ryhmätilanteissa ahdistuneisuus voi lisääntyä entisestään.



Ymmärrä asiakkaan tilanne ja huomioi se koulutuksessa. Ole aloitteellinen, rohkaiseva ja etene asiakkaalle sopivassa tahdissa.

Muille puhuminen voi olla jännittävää. Anna asiakkaalle mahdollisuus kommunikoida muutamalla sanalla tai nyökäten tarpeen mukaan.





Lähteet

Verkkolähteet

Aikakausikirja Duodecim: Sosiaalisten tilanteiden pelon hoito – Tero Taiminen 1998

<https://www.duodecimlehti.fi/duo80017>

Mieli ry: Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat 2023

<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>

Käypähoito: Ahdistuneisuushäiriöt – 2019

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>

Kirjallisuus

Ben Furman, 2002. Perhosia Vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen.

Kari Aavasto, Pia Kaulo, Sirpa Syrjä, 2012. Jännittääkö? – Pelko hallintaan.

Maria Vuorilehto, Tuulevi Larri, Marjo Kurki, Heli Hätönen, 2014. Uudistuva mielenterveystyö

Liite 2: Tiedote kehittämistehtävästä



Tiedote tutkimuksesta

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Sosiaalisten tilanteiden pelko:
Kohtaamisen opas tukikoirien kouluttajille

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Tämä tiedote kuvaa kehittämistyötä ja teidän osuuttanne siinä.

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön, jonka tarkoitus on tuottaa opasmateriaalia Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:lle koulutustilanteisiin. Tarkemmin työn alla on sosiaalisten tilanteiden pelko ja tämän ahdistuneisuushäiriön omaavien asiakkaiden kohtaaminen sosiaalisen tuen koiran koulutustilanteissa. Kehittämistehtävänä on tuoda tietoa yhdistykselle sosiaalisten tilanteiden pelosta ja asiakkaan optimaalisesta kohtamisesta koulutustilanteissa.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kielitaytminen ei vaikuta kohteluunne yhdistyksen kouluttajana tai asiakkaana.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa toiminnallinen opinnäytetyö Suomen kuulo- ja tukikoirat ry:lle. Kehittämistyön tarkoitus on tuottaa opaskortit koulutustilanteisiin, jotta asiakkaan ja kouluttajan vuorovaikutus olisi mahdollisimman sujuvaa. Tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, mitä sosiaalisten tilanteiden pelko on, miten se ilmenee ja miten sosiaalisten tilanteiden pelon omaava asiakas olisi paras kohdata koulutustilanteissa. Tieto ja kohtaamistaidot tekevät koulutustilanteesta turvallisemman työskentelytapauksen jokaiselle osapuolelle.

Opinnäytetyön toteuttajat

Tämä työ liittyy ammattikorkeakoulu Metropolian opinnäytetyöhön, jonka tilaajana toimii Suomen kuulo- ja tukikoirat ry. Metropolian opinnäytetyön ohjaajana toimii Katarina Groop. Kehittämistyön tekijänä toimii sosionomipiskelija Veronica Schulman.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Työ toteutetaan haastattelulomakkeen avulla, jonka vastaanmiseen menee noin 15-20 minuuttia. Haastattelulomakelta on kaksi, toinen kouluttajille ja toinen yhdistyksen asiakkaille. Kummassakin kerätään tietoa jonka pohjalta on tarkoitus tuottaa opaskortit koulutustilanteisiin eniten esille nousseista teemoista. Kysymyksiin vastataan vapaamuotoisesti omiin sanoin. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja työn valmistuttua kyselytulokset hävitetään. Kysely on toteutettu Metropolian tietoturvalisellä e-lomakkeella ja tietoja säilytetään prosessin ajan Metropolian verkkolevyllä.



Tiedote tutkimuksesta

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Opinnäytetyöstä tiedottaminen

Tämä opinnäytetyö julkaistaan avoimessa Theseus-tietokannassa valmistumisensa jälkeen.

Yhteystiedot

Opinnäytetyötekijä

Nimi: Veronica Schulman

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Lehtori, VTM (laillistettu sosiaalityöntekijä) sosionomi AMK

Nimi: Katarina Groop

Metropolia Ammattikorkeakoulu Myllypuro Sosiaalityön tutkinto-vastaava

Puh. [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]