

Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta



Saana Hakola

2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta

Saana Hakola
Sosionomi YAMK
Opinnäytetyö
Elokuu 2019

Saana Hakola

Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ratkaisukeskeisestä eläinavusteisesta valmennuksesta.

2019

Sivumäärä

81

Kansaneläkelaitos (Kela) teki vuonna 2018 tutkimuksen eläinavusteisesta terapiatyöstä Suomessa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa muista, kuin hevosavusteisista eläinavusteisista menetelmistä ja niiden käytöstä Suomessa sekä koota tutkimustietoa eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta toimintaterapiassa, psykoterapiassa, fysioterapiassa ja puheterapiassa. Tutkimusraportin johtopäätöksissä mainitaan, että tarvitaan vielä lisätutkimusta eläimen itsensä vaikutuksesta osana terapiaprosessia ja lisäksi kuntoutujien omista kokemuksista koskien eläinavusteista terapiaa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä ja kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta mielenterveyttä tukevana palveluna. Tässä tapauksessa eläinavusteisuus tarkoitti koiran läsnäoloa valmennustilanteissa. Tavoitteena oli myös tutkia koiran yksilöllisiä ominaisuuksia ja vaikutuksia asiakkaiden hyvinvoinnin kannalta sekä tuottaa ehdotuksia eläinavusteisen työtavan kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tietoperustan muodostavat ihmisen toimintakyky, sosiaalinen kuntoutus, eläinavusteinen valmennus/interventio ja ratkaisukeskeinen työtapa.

Asiakkaat saatiin Espoon Mielenterveysyhdistys Ry:n kautta ja heitä oli yhteensä viisi. Yksilövalmennukset alkoivat helmi-maaliskuussa 2019 ja päättyivät kesäkuussa 2019. Yhteensä tapaamisia järjestettiin 7-14/asiakas. Valmennus oli asiakkaille maksutonta ja se toteutettiin asiakkaan omassa elinympäristössä. Valmennusten päätyttyä asiakkaille tehtiin loppuhaastattelut, jotka nauhoitettiin, litteroitiin ja tulokset analysoitiin teemoittelun avulla.

Haastattelujen tulosten perusteella kaikki asiakkaat olivat tyytyväisiä eläinavusteiseen valmennuskokonaisuuteen. Tyytyväisyyteen vaikuttivat asiakkaiden vastausten perusteella koiran läsnäolo, kotikäynti-muotoinen työskentely, asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ja arvostava vuorovaikutus. Asiakkaat kokivat, että koiran rooli valmennuksessa oli merkittävä. Koiran tehtävä asiakkaiden mukaan oli mm. toimia valmentajan työparina, tuoda työskentelyyn iloa, luoda rento ja turvallinen ilmapiiri, mahdollistaa fyysinen läheisyys, helpottaa vuorovaikutusta ja motivoida sitoutumaan valmennukseen. Asiakkaat kokivat, että koiran läsnäolo vaikutti fyysisesti mm. rentouttamalla kehoa, vireystilan nousulla sekä kipujen ja vapinan lievenemisellä. Psykkisiksi vaikutuksiksi asiakkaat mainitsivat ilon kokemisen, mielialan nousun, ahdistuksen ja jännityksen vähenemisen, toiveikkuuden lisääntymisen ja kokemuksen ehdottomasta hyväksynnästä. Asiakkaat kokivat, että koiran läsnäolo valmennuksessa teki työskentelystä mielekäästä ja hauskaa, loi tasavertaisen suhteen asiakkaan ja valmentajan välille, helpotti tunnesäätelyä ja toi valmennuksen fyysisen elementin, mitä ns. perinteisessä kuntoutuksessa ei ole. Kehittämisehdotuksiksi nousi lähinnä asiakkaiden toive siitä, että eläinavusteista valmennusta/terapiaa olisi enemmän saatavilla ja lisäksi osa asiakkaista toivoi, että valmennus olisi kestänyt pidempään.

Asiasanat: Sosiaalinen kuntoutus, ratkaisukeskeisyys, eläinavusteinen valmennus, eläinavusteinen interventio.

Saana Hakola

Dog as a solution-focused coach. Mental health rehabilitees' experiences about Animal-Assisted Solution-Focused coaching.

Year 2019 Pages 81

In 2018 The Social Insurance Institution of Finland (Kansaneläkelaitos, Kela) published a research about animal assisted therapy in Finland. The goal of the study was to provide information about animal assisted therapies and their uses in Finland and gather research data about animal assisted methods and functionality in occupational therapy, psychotherapy, physiotherapy and in speech therapy. In the research report it was pointed out that further research is required about the individual effects of the therapy animal in a therapy process and clients' experiences of animal assisted therapy.

The purpose of this study is to research mental health rehabilitees' views and experiences about animal assisted, solution-focused coaching. In this thesis, the animal is a dog. The goal is also to study the dog's individual qualities and effects on the clients' physical and mental welfare, and to provide suggestions about the possible ways to develop animal assisted therapy in Finland.

Human's functional ability, social rehabilitation, animal assisted coaching/intervention and solution focused approach form the knowledge base of this thesis.

The clients came through a mental health organization in Espoo (Emy Ry). There were 5 clients in total. The coaching started in February 2019 and ended in June 2019. There were 7-14 coaching sessions in total per client, and the coaching was free or charge. The coaching took place in clients' homes. At the end of the coaching the clients were interviewed. The interviews were recorded, transcribed and analyzed using thematic analysis.

Based on the clients' interviews the dog's role in the coaching process was significant. All the clients were content with the coaching. The key factors of their contentment were the dog's presence, home visit-based coaching and the clients felt like the coaching came up to their expectations. The clients also felt that the interaction was appreciative. The clients felt that the dog was the coach's colleague and its purpose was to bring joy, create a relaxed and safe environment, make physical affection possible, help with interaction between the client and the coach and motivate the clients to engage in the coaching process. The clients felt that the dog's presence affected them physically by helping in relaxing the muscles, lifting their energy levels and reducing pain and tremors. The mental or psychological effects of the dog were e.g. feeling joy, lifting mood, reducing anxiety and stress, increasing hopefulness and the creating an experience of unconditional acceptance. The clients felt that the dog's presence made the coaching process meaningful and fun, created an equal relationship with the client and the coach, helped with emotion regulation and created a physical element to the coaching that does not exist in a traditional therapeutic treatment. The clients suggested that there should be more animal assisted coaching/therapy available in Finland. Some clients also would have wanted the coaching process to last longer.

Keywords: Social rehabilitation, animal assisted intervention, animal assisted coaching, solution focused approach

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tietoperusta.....	7
2.1	Toimintakyvyn ulottuvuudet	7
2.2	Kuntoutuksen yhteiskunnallinen ja yksilöllinen merkitys.....	8
2.3	Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä ja laatuksiteerit	8
2.2	Eläinavusteinen interventio ja valmennus.....	11
2.3	Eläinavusteisen työskentelyn ulottuvuudet	14
2.4	Eläinavusteinen interventio ja eettisyys.....	15
2.5	Terapiakoiran hyvinvointi ja ominaisuudet.....	18
2.6	Hilma-koira.....	21
2.7	Koiran tai muun eläimen hyödyt kuntoutus- ja terapiaprosessissa	22
2.8	Eläinavusteisesta terapeuttisesta valmennuksesta tehdyt tutkimukset.....	25
2.9	Ratkaisukeskeinen työote valmennusprosessissa	27
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusasema.....	30
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	30
3.2	Tutkimusmenetelmät.....	31
3.3	Haastattelu ja kokemuksen tutkiminen	31
3.4	Työelämän yhteistyökumppani Emy Ry	32
3.5	Teemoittelu.....	32
3.6	Aineiston analyysi.....	34
4	Opinnäytetyön toteutus	36
4.1	Koira-avusteisen, ratkaisukeskeisen valmennuksen käytännön toteutus.....	36
4.2	Dokumentointi ja salassapitovelvollisuus	39
5	Tulokset.....	41
5.1	Asiakkaiden tyytyväisyys eläinavusteiseen valmennukseen	41
5.2	Koiran toiminta valmennuksen aikana	44
5.3	Koiran rooli valmennuksessa asiakkaiden näkemyksen mukaan	46
5.4	Koiran fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin	48
5.5	Koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön	50
5.6	Kehittämisideat	52
6	Johtopäätökset	52
6.1	Luotettavuuden arviointi	53
6.2	Eettisyys	54
6.3	Pohdinta	55
7	Lähteet	58
8	Liitteet	76

1 Johdanto

Kansaneläkelaitos on havainnut lähivuosien aikana eläinavusteisen terapiatyön nousevan yhä useammin esiin erilaisissa kuntoutusmenetelmissä, mistä johtuen se julkaisi vuonna 2018 ”Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa” -nimisen tutkimuksen aihepiiriin liittyen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa muista, kuin hevosavusteisista eläinavusteisista menetelmistä ja niiden käytöstä Suomessa, sekä koota tutkimustietoa eläinavusteisten menetelmien toimivuudesta toiminta-, psyko-, fysio- ja puheterapiassa. Tutkimuksessa esitellään eläinavusteisen terapian hyötyjä ja haittoja kirjallisuuskatsauksen, terapeuttien ja kuntoutujien haastattelujen, taustakeskustelujen ja Kelan palveluntuottajille lähettämien kyselyiden avulla. Tutkimusraportin johtopäätöksissä mainitaan, että vielä tarvitaan lisätutkimusta eläimen itsensä vaikutuksesta osana terapiaprosessia ja lisäksi kuntoutujien omista kokemuksista koskien eläinavusteista terapiaa. (Kela 2018, 4, 54.)

Keväällä 2019 Kela ja Kuntoutussäätiö ovat aloittaneet yhteistyönä ”Eläinavusteiset interventiot kuntoutuksessa” -nimisen hankkeen, jonka tavoitteena on kehittää yhdessä alan ammattilaisten ja osajien kanssa eläinavusteisten interventioiden laatukäsikirja. Laatukäsikirjan tarkoitus on koota yhteisesti sovittuja periaatteita siitä, mitä on laadukas eläimen ja ihmisen hyvinvoinnin huomioon ottava eläinavusteinen toiminta. Lisäksi hankkeen tavoitteena on tutkia ja kerätä tietoa eläinavusteisten interventioiden toteuttamisesta Suomessa. (Kela 2019.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia Espoon Mielenterveysyhdistys Emy Ry:n 30-60 -vuotiaiden mielenterveyskuntoutuja-asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta, ratkaisukeskeisyyteen ja sosiaaliseen kuntoutukseen perustuvasta yksilövalmennuksesta, sekä koiran yksilöllistä merkitystä osana valmennusprosessia.

Eläinavusteinen valmennusprosessi alkoi helmikuussa 2019 viiden asiakkaan kanssa. Valmennukset kestivät neljä kuukautta ja valmennuskertoja oli asiakkaasta riippuen 5-15. Tapaamiset toteutettiin kotikäynteinä. Valmennuksen sisältö määrittyi asiakkaiden omien tavoitteiden ja toiveiden perusteella: asiakkaiden tavoitteita olivat esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, päiväaikaisen mielekkään toiminnan löytäminen, päihteetön elämäntapa ja omaa hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden vahvistaminen. Menetelminä valmennuksessa käytettiin eläinavusteisuutta työparikoiran muodossa sekä ratkaisukeskeistä ajattelutapaa taustallaan sosiaalisen kuntoutuksen ja ihmisen toimintakyvyn tietoperusta. Valmennuksen lopuksi asiakkaat haastateltiin, minkä jälkeen haastatteluaineisto sekä valmennuskäynneistä tehdyt muistiinpanot analysointiin teemoittelun avulla.

Johtuen siitä, että toimin itse asiakkaiden valmentajana, haastattelijana ja tämän opinnäytetyön kirjoittajana, olen joissain opinnäytetyön kappaleissa valinnut minämuotoisen kerrontatavan.

2 Tietoperusta

2.1 Toimintakyvyn ulottuvuudet

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen mahdollisuuksia selvitä jokapäiväisestä elämästä kotona, töissä ja vapaa-ajalla. Ihmisen toimintakyky koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta ulottuvuudesta. Oleellista on näiden eri ulottuvuuksien muodostaman kokonaisuuden ymmärtäminen: ihmisen keho, mieli ja sosiaalinen ympäristö ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään, ja yhden ulottuvuuden muutos vaikuttaa myös muihin ulottuvuuksiin. Yhdistyneiden Kansakuntien vuonna 1948 laaditun ihmisoikeusjulistuksen mukaan ihmisellä tulee olla oikeus työhön, lepoon, vapaa-aikaan, opetukseen ja yhteisön sivistyselämään osallistumiseen. Hyvä toimintakyky mahdollistaa itsenäisen ja mielekkään elämän lapsuudesta vanhuuteen saakka. (Järvikoski&Härkäpää 2011, 92; Kahilaniemi 2016, 12; Kari 2015, 14-15; Kettunen 2009, 9.)

Fyysinen toimintakyky pitää sisällään yleiskestävyuden, lihaskunnon ja liikkeiden hallintakyvyn, jotka ilmenevät lihasvoimana, notkeutena, koordinaatiokykynä, reaktiokykynä ja kehon tasapainona. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluvat kognitiiviset kyvyt, eli kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa sekä muodostaa käsityksiä ympäröivästä maailmasta, sekä psyykkiset voimavarat, eli ihmisen kyky laatia suunnitelmia elämälleen ja tehdä tietoisia ja vastuullisia valintoja elämässään. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, esimerkiksi kykyä luoda erilaisia ihmissuhteita ja ylläpitää niitä perheessä, ystäväpiirissä, harrastuksissa ja työssä. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy vahvasti tunne yhteenkuuluvuudesta ja osallisuudesta yhteiskunnassa. (Kähäri-Wiik&Niemi&Rantanen 2008, 13; THL 2015.)

Ihmisen toimintakyky voi muuttua esimerkiksi kriisin tai akuutin sairauden vuoksi. Kun ihmisen toimintakyky järkkyy tavalla tai toisella, voidaan tarvita toimintakyvyn arviota kuntoutustarpeen arvioimiseksi. Toimintakyvyn tilaa ja muutosta voidaan selvittää sekä yksilön oman kokemuksen pohjalta että asiantuntija-arvion avulla ottamalla huomioon yksilötason muutosten lisäksi myös ihmisen toimintaympäristön. Asiantuntijat voivat arvioida toimintakykyä monilla eri tavoilla, esimerkiksi kansainvälisen toimintakykyä, toiminnan rajoitteita sekä terveyttä kuvaavan ICF-luokituksen avulla, joka edustaa kokonaisvaltaista näkemystä ihmisen toimintakyvystä eri ulottuvuuksineen. Huomio pyritään kiinnittämään toimintaan ja toimintakäytäntöihin. Yksilön toimijuus ja aktiivisuus on toimintakyvyn tukemisen, eli kuntoutuksen kannalta tärkeä käsite. (Järvikoski&Härkäpää 2011, 92-101; Kahilaniemi 2016, 12; Kari&Niskanen&Lehtonen 2015, 14.)

Toimintakyvyn säilymistä tai kuntoutumista tukevat esimerkiksi sairauksien ehkäiseminen ja niiden hyvä ja oikea-aikainen hoito, hyvä ja monipuolinen ravitsemus, liikunnallinen elämäntapa, erilaisten toimintakykyä uhkaavien tekijöiden varhainen huomaaminen ja niihin puuttuminen sekä elinympäristön muokkaus toimintakykyä tukevaksi. Mielenterveys ja siitä

huolehtiminen luo perustan ihmisen toimintakyvylle: se on voima, joka tuo vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Mielenterveyttä voi tukea monilla eri tavoilla ja jokaisella ihmisellä on omat keinonsa huoltaa mielensä terveyttä. Esimerkiksi itselle mieluisat harrastukset, kulttuuri, ihmissuhteet ja kotieläimet voivat lisätä mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäistä psyykkisten sairauksien puhkeamisen, mutta aina omat toimet eivät riitä. On tärkeää havaita mielenterveyden muutokset ja hakea niihin ajoissa apua ammattilaisilta. (THL 2018.)

2.2 Kuntoutuksen yhteiskunnallinen ja yksilöllinen merkitys

Järvikoski & Härkäpää (2011, 8-15) määrittelevät kuntoutuksen tavoitteelliseksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten työkykyä ja sosiaalista selviytymistä sekä turvata työuran jatkuvuutta. Kuntoutuksen tarkoitus on ehkäistä ja kompensoida sairauksia, vammoja ja syrjäytymistä sekä tukea eri väestöryhmien voimavaroja ja yleisesti arkielämän hyvinvointia. Kuntoutus voidaan nähdä joko yksilöllisenä prosessina, monialaisena eri toimenpiteistä koostuvana kokonaisuutena tai yhteiskunnallisena toimintajärjestelmänä. Tavoitteet voivat toteutua, vaikka yksilöä vaivaava sairaus, vamma tai muu rajoitus ei poistuisikaan kokonaan. Voimavarojen löytäminen ja toimintaympäristön muokkaus luovat täysipainoisen elämän mahdollisuuden toimintakyvyn haasteista huolimatta.

Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen (2009, 7) pitävät kuntoutusta yhteiskunnallisena tehtävänä, jonka toteuttamiseen tarvitaan hyvää yhteiskuntapolitiikkaa lainsäädännön, palvelurakenteen ja yhteistoiminnan muodossa. Työikäinen ihminen nähdään tuottavana kansalaisena, jonka pysyminen työelämässä on yhteiskunnalle edullista ja sitä pitää tukea. Syrjäytyminen puolestaan on merkittävä ongelma, johon pyritään puuttumaan esimerkiksi ammatillisen, kasvatuksellisen ja sosiaalisen kuntoutuksen avulla.

Kuntoutuksen yhteiskunnallinen tavoite ja sisältö muuttuu jatkuvasti yhteiskunnan muutosten myötä: esimerkiksi 1940-luvun Suomessa kuntoutuksen katsottiin koskevan sodan aiheuttamien vahinkojen korjaamista. Nyt 2010-luvulla puolestaan kuntoutus on hyvin monipuolista toimintaa ja sen järjestämiseen vaikuttavat esimerkiksi työelämän muutokset, pitkäaikais-työttömyyden lisääntyminen, erilaiset syrjäytymisuhkat, väestön ikärakenteen muuttuminen ja hyvinvointivaltion taloudellinen perusta. (Järvikoski&Härkäpää 2011, 8.)

2.3 Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä ja laatuksiteerit

Sosiaalinen kuntoutus perustuu joulukuussa 2014 uudistetun sosiaalihuoltolain 17§: n. Laki astui voimaan huhtikuussa 2015, kun se kirjattiin yhdeksi sosiaalipalvelun muodoksi (Finlex 2014; Raivio 2018, 17).

Kuntoutusportti (2016) määrittelee sosiaalisen kuntoutuksen sosiaalihuoltolain mukaiseksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää yhteiskunnasta syrjäytyneiden henkilöiden osallisuutta, sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Terveiden ja

hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n (2015) mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön yhteistyönä annettava tuki asiakkaan toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja moniulotteisen osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Sekä Kuntoutusportti (2016) että THL (2015) tiivistävät sosiaalisen kuntoutuksen sisältävän asiakkaan sosiaalisen kuntoutuksen tarpeen selvittämisen ammattilaisen toimesta, kuntoutusneuvonnan ohjausta, asiakkaan valmennusta arkipäivän toiminnoissa sekä elämänhallinnan taidoissa, erilaista ryhmätoimintaa, tukea sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja muita asiakkaan kannalta oleellisia kuntoutustoimia.

Lain mukaan sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisessä vastuussa ovat kunnat. Käytännössä sosiaalista kuntoutusta voi olla esimerkiksi asiakkaan psykososiaalinen tuki, lähityöskentely, ryhmätoiminnot, vertaistuki, vapaaehtoistoimintaan osallistuminen, kuntouttava työtoiminta, itsestään huolehtimisen, kotona suoriutumisen ja liikkumisen tukeminen sekä koulunkäynnin, oppimisen ja työelämätaitojen ohjaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Raivio 2018, 17.)

Sosiaalista kuntoutusta järjestetään usein yhteistyössä lääkinnällisen, ammatillisen ja kasvatuksellisen kuntoutuksen kanssa. Asiakkaan sosiaalisen kuntoutuksen palvelutarvetta selvittäessä tulee huomioida asiakkaan mahdollisuus saada sosiaalista kuntoutusta esimerkiksi työ- ja elinkeinohallinnon, eläke- ja sosiaalivakuutusjärjestelmän, opetushallinnon tai eri järjestöjen kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksien kautta. Sosiaaliseen kuntoutukseen yhdistetään tarvittaessa myös päihde- ja mielenterveyskuntoutus. (THL 2015.)

2.3.1 Sosiaalisen kuntoutuksen periaatteet ja laatuksiteerit

Jotta sosiaalinen kuntoutus olisi laadukasta, on THL sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeensa kautta nostanut esiin oleellisia teemoja ja periaatteita, joiden kautta toiminnan laadukkuus voidaan hahmottaa. Periaatteiden mukaan sosiaalinen kuntoutus perustuu vapaaehtoisuuteen ja asiakkaiden sekä ammattilaisten yhteistyöhön, jonka tarkoitus on vastata asiakkaan tarpeisiin. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla tulee olla mahdollisuus ja oikeus oman kuntoutuksensa suunnitteluun omien voimavarojensa ja kiinnostuksensa pohjalta. Asiakslähtöisyys on siis avainasemassa asiakkaan motivaation ja kuntoutukseen sitoutumisen kannalta. Luottamuksellisen suhteen syntyminen asiakkaan ja ammattilaisen välille on myös tärkeä periaate kuntoutuksen toimimisen kannalta: ilman luottamusta yhteistyö ei ole hedelmällistä. Sosiaalisen kuntoutuksen ammattilaisen tehtävä on hahmottaa asiakkaan moniammatilliset verkostot ja koota ne tarvittaessa yhteen. (THL 2017.)

THL:n (2018) SOSKU-hanke on laatinut sosiaalista kuntoutusta koskevat laatuksiteerit. Laatuksiteereitä on yhteensä 10 kappaletta:

1. Sosiaalisen kuntoutuksen alustavan tarpeen kartoittaa yhdessä asiakkaan kanssa ensimmäinen asiakkaan tavoittanut ammattilaistaho. Asiakkaalle kerrotaan erilaisista sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehdoista, joiden perusteella asiakas päättää itse osallistumisestaan kuntoutustoimiin.
2. Varsinainen sosiaalisen kuntoutuksen palvelutarpeen arvio kartoitetaan samanaikaisesti sosiaalihuollon palvelutarpeen kanssa. Havainnon sosiaalisen kuntoutuksen tarpeesta voi kuitenkin tehdä moni muukin toimija, kuten esimerkiksi asiakas itse, asiakkaan omaiset, etsivä nuorisotyö, TE-toimisto, oppilaitos tai järjestöt.
3. Kun päätös sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisestä on tehty, kirjataan kuntoutussuunnitelmaan yhdessä asiakkaan kanssa asiakkaan omat tavoitteet, keinot, asiakkaan omat toimet muutokseen pyrkimiseksi sekä myös työntekijän rooli kuntoutusprosessissa. Koska asiakas saattaa olla monenlaisen eri palvelun tarpeessa, moniammatillinen tiimi on asiakkaan tukena kuntoutusta suunniteltaessa ja arvioinnissa.
4. Asiakkaan sosiaalisen kuntoutuksen prosessista vastaavan oman työntekijän pitää pystyä tukemaan asiakasta pitkäkestoisesti, eikä työntekijällä saa olla liikaa asiakkaita. Luottamuksellisen suhteen syntyminen asiakkaan ja työntekijän välille on tärkeää ja sitä vahvistaa työntekijän asiakkaalle antama aika sekä esimerkiksi mahdollisuus vaittomaan ja nopeaan yhteydenpitoon.
5. Sosiaalinen kuntoutus toteutetaan asiakkaan ja tämän sidosryhmien kanssa yhdessä kehittäen, mikä vastaa lainsäädännössä vaadittavaan asiakaslähtöisyyteen ja asiakkaan osallisuuteen.
6. Asiakkaan osallistuminen sosiaaliseen kuntoutukseen perustuu vapaaehtoisuuteen, joka kumpuaa asiakkaan sisäisestä motivaatiosta. Jos asiakas ei halua kuntoutusta, hänelle ei tule siitä mitään sanktioita. Sen sijaan asiakasta voidaan kannustaa kuntoutukseen eri keinoin (erilaiset palkinnot ja edut, asiakkaan osallistuminen suunnitteluun ja kuntoutuksen sisällöstä päättäminen).
7. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu tiiviin yksilötyöskentelyn lisäksi myös vertais- tai ryhmätoimintaa, jota voidaan toteuttaa esimerkiksi luovin -, terveyttä ja hyvinvointia edistävin - tai eläinavusteisin menetelmin.
8. Sosiaalisen kuntoutuksen palveluntuottajan, maksajan ja muiden toimijoiden tulee suunnitella kuntoutustoimintaa yhdessä säännöllisesti ja päivittää osaamistaan.
9. Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaan elämäntilanteeseen liittyvien muutosten vaikutusta kuntoutusprosessiin tulee arvioida asiakkaan voimavaroja tukevalla ja vahvistavalla tavalla.

10. Sosiaalisen kuntoutuksen palveluntuottajia tulee tukea ammatillisessa kehittämisessä koulutuksen ja työn kehittämisen avulla.

2.3.2 Sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat ja asiakasprosessi

Raivio (2018, 12) arvioi sosiaalisen kuntoutuksen hankeraportissa sosiaalisen kuntoutuksen asiakaskunnan koostuvan suurimmalta osin työmarkkinoiden ulkopuolella olevasta aikuisista, joilla on laaja ja kokonaisvaltainen tuen ja ohjauksen tarve monilla elämän osa-alueilla. Asiakkaaksi voi päätyä myös esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden ulkopuolelle jääneet tai niin sanotusti ”väliinputoajaksi” mielletyt ihmiset, joita ei ole aiemmin tavoitettu tai saatu kiinnittymään palveluihin. Potentiaaliset asiakkaat voivat olla myös koulutuksen ja työelämän ulkopuoliset nuoret, työkyvyttömyyseläkkeellä olevat sekä pitkäaikaissairaat ihmiset. Asiakkaita on todennäköisesti paljon ja heitä on haastava tavoittaa. Myös asiakkaan läheisten ja ystävien osallistuminen kuntoutukseen on usein tarpeellista sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, mikä täytyy ottaa huomioon sosiaalista kuntoutusta suunniteltaessa.

Asiakkaat voivat olla toimintakykynsä osalta hyvinkin huonokuntoisia ja hauraita, eikä toimintakyky välttämättä kasva kovin nopeasti kuntoutuksen avulla. Sen vuoksi asiakkaan kuntoutuksen ja voimavarojen säännöllinen arviointi kuntoutuksen aikana on välttämätöntä. Asiakkaan toimintakyvyn tasosta voi kertoa esimerkiksi se, että asiakkaalla ei ole valmiuksia koulutukseen, eikä välttämättä edes kuntouttavaan työtoimintaan. Esimerkiksi pitkäaikaistyötön asiakas, jolla on lisäksi päihde- ja/tai mielenterveysongelma on hyvin monenlaisen avun tarpeessa. Sosiaalinen kuntoutus onkin erityisen hyvä vaihtoehto sellaisille asiakkaille, jotka tarvitsevat hyvin monenlaista tukea usealta eri taholta. (Raivio 2018, 12.)

2.2 Eläinavusteinen interventio ja valmennus

2.2.1 Ihmisen ja eläimen välisen suhteen historia

Ihmisten ja eläinten välillä on ikivanha suhde, joka on alkanut joidenkin fossiilijäännösten mukaan jopa yli puoli miljoonaa vuotta sitten. Eri eläinten moninaiset roolit ovat muuttuneet merkittävästi vuosituhansien kuluessa. Varsinainen yhteistyö ihmisen ja eläinten välillä alkoi eläinten kesyynnyttyä kotieläimiksi noin 15 000 vuotta sitten. Ne toimivat ihmisten apuna esimerkiksi metsästyksessä ja kodin tai oman reviirin suojelemisessa, mutta eläimiä myös palvottiin ja käytettiin ravintona. Ihminen on siis varhaisesta historiastaan alkaen työskennellyt, asunut, palvonut ja elänyt erilaisten eläinten kanssa, mutta aivan ensimmäisiä ihmisten elin-kumppaneita olivat nykytiedon mukaan susista jalostuneet koirat. (Fine 2015, 4-5; Kahilaniemi 2016, 18; Ikäheimo 2015, 5; O’Haire 2010, 226-234; Gunter 1999.)

2.2.2 Sudesta ihmisen parhaaksi ystäväksi

Tutkijoiden (Nature Communications 2017) mukaan koira polveutuu yhdestä Euroopassa asuneesta susijoukosta jopa 40 000 vuoden takaa, ja näin ollen Euroopan varhaiset nykyihmiset

olisivat aikoinaan kesyttäneet suden. Cajander ja Kauhala (2004) toteavat tutkijoiden pitävän sutta ja ihmistä yhdistävinä tekijöinä muun muassa monimutkaista sosiaalista järjestelmää, samankaltaista viestintäjärjestelmää sekä perhekeskeisyyttä. Lisäksi sekä susi että ihminen kehittivät suurriistan metsästäjiksi, jolloin lauman yhteistyön avulla metsästäminen oli tehokkaampaa, kuin yksin. Sudet todennäköisesti alkuaikoina vain norkoilivat ihmisten asumusten lähellä ruuantähteiden toivossa ja sitä kautta pikkuhiljaa kesyyntyivät, ja vasta hieman myöhemmin kehittyi yhteistyössä metsästäminen. Ajan kuluessa susien ulkonäkö ja rakenne muuttui: niiden kallon ja aivojen koko pieneni, silmät suurenivat, naama leveni ja ruumiinrakenne sekä karvapeite mukautuivat uuteen elämäntyyliin sopivaksi. Tutkijat arvelevat, että helpompi elämä ihmisen tarjoaman ruuan ja suojan ansiosta olisi niin sanotusti taannuttanut koiran ikään kuin suden pentuasteelle.

Koirat ovat kesyyntyneet siis huomattavasti aikaisemmin, kuin muut kotieläimet. Koiria käytettiin apureina metsästyksessä: niiden avulla ihminen kehittyi saalistajana ja sai tuntuvaan etulyöntiaseman suhteessa koirattomiin kilpailijoihinsa. Lisäksi koira suojeli ihmistä ja tämän asuinalueita. Antiikin Kreikassa (noin 700-27 eaa.) koira oli jo kaikkien yhteiskuntaluokkien apuri, joka muun muassa paimensi karjaa, toimi vahtikoirana, oli mukana sodissa, metsästyskoirana ja muissa työ- sekä palvelustehtävissä. Koiran merkitys ihmisen käytännön apulaisena oli keskeinen, mutta koiria pidettiin myös puhtaasti seurakoirina, kuten nykyäänkin. (Ikäheimo 2015, 14-15)

Nykyisin suosituimpia kotieläimiä ovat koirat ja kissat niiden ainutlaatuisien ominaisuuksien vuoksi: ne kiintyvät sosiaalisesti sekä ihmisiin että muihin eläimiin ja ovat ainoita eläimiä, jotka säilyttävät suhteensa ihmisiin ilman häkkeitä, hihnoja tai muita kiinnipitämisen menetelmiä. Erityisesti koirilla on synnynnäinen taipumus kiinnostua ihmisistä, yksilöidä eri ihmisiä ja myös ymmärtää ihmisten eleitä, ilmeitä ja käskyjä. Koirat tarkastelevat ihmisten silmiä ja pystyvät päättelemään, mitä ihminen voi nähdä ja mitä ei (esimerkiksi kun ihminen kääntää selkensä, koira nappaa leivän pöydältä tietäen, että ihminen ei näe). Koirien älykyys liittyy nimenomaan sen kommunikointiin ja vuorovaikutukseen ihmisen kanssa. (Robinson 1995, 1-6; Honkanen 2013, 5-6.)

Kennelliiton (2018) mukaan Suomessa on noin 700 000 koira, joista 510 000 koira on Kennelliiton rekisterissä, ja ne on jaoteltu seuraaviin kategorioihin: lammas- ja paimenkoirat; pinserit, snautserit, molossityyppiset ja sveitsinpaimenkoirat; terrierit; mäyräkoirat; pystykorvat ja alkukantaiset koirat; ajavat ja jäljestävät koirat; kanakoirat; noutajat, ylös ajavat ja vesikoirat; seurakoirat ja kääpiökoirat sekä vinttikoirat.

2.2.3 Eläinavusteisen terapeuttisen työskentelyn historiaa

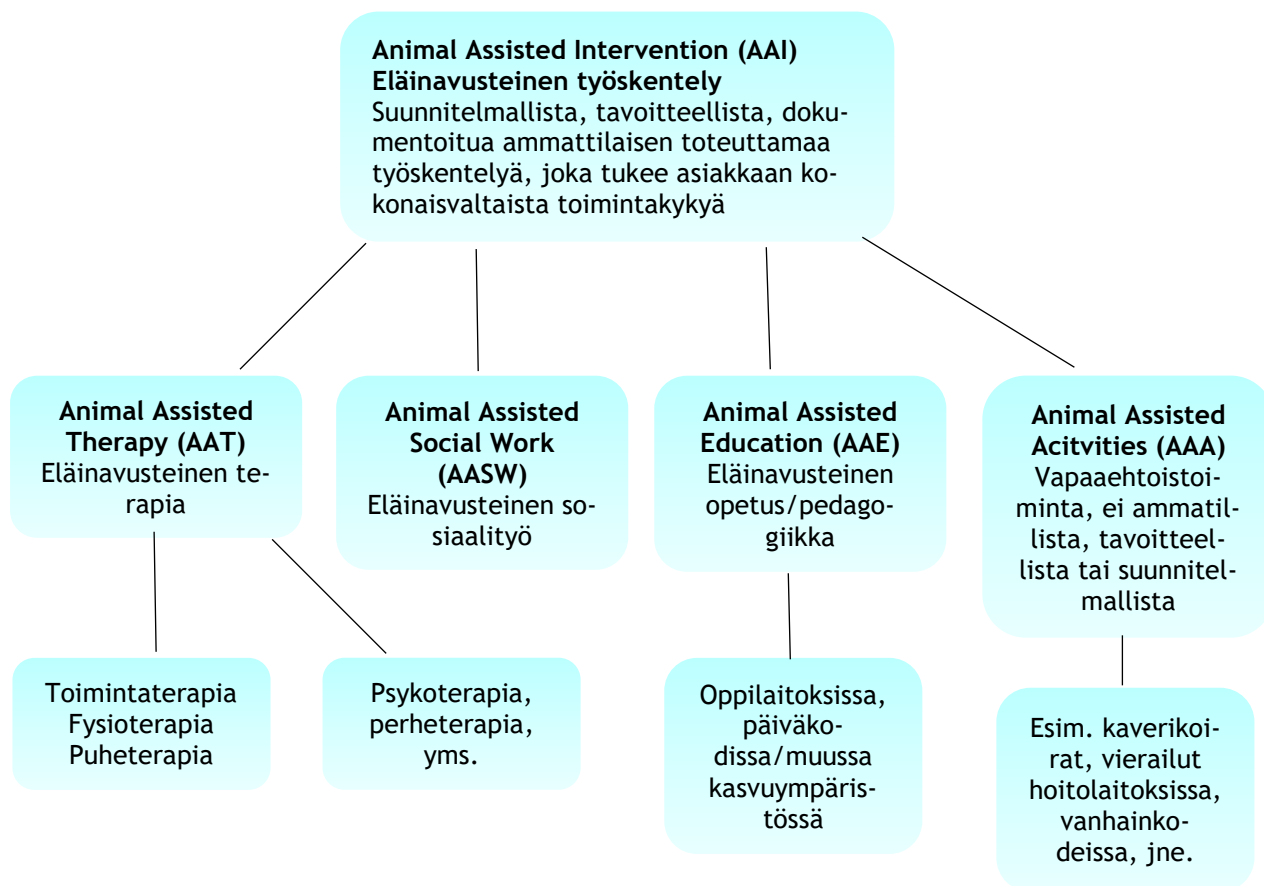
10 000 e.a.a.	Israelista löytyi 12 000 v. vanha ihmisen luuranko, jolla oli koiranpentu sylissään
800-900 j.a.a.	Eläimiä alettiin hyödyntää kehitysvammaisten hoidossa Belgiassa
v. 1790	Kaneja ja kanoja hyödynnettiin mielisairaiden hoidossa Englannissa
v. 1830	Englantilainen vapaaehtoistyön komissaari suositteli mielisairaaloita ottamaan eläimiä hoidon tueksi
v. 1867	Maatilan eläimiä käytettiin epilepsiapotilaiden hoidossa Saksassa
v. 1942	USA:ssa sotilassairaalassa potilaat työskentelivät maatilan eläinten parissa ja pitivät sitä rauhoittavana
v. 1944	Sosiologi James Bossad julkaisi kirjan, jossa käsiteltiin ihmisten ja eläinten välisen suhteen hyötyjä
v. 1962	Psykologi Boris Levinson piti omaa koiraansa mukana terapiaistunnoissaan ja julkaisi kokemuksistaan teoksen ”The dog as the co-therapist”
1970-luku	Michiganissa lasten mielisairaalassa pidettiin vakituisesti koiria Psykiatri McCulloch ”määräsi” lemmikkieläimiä hoidoksi potilailleen Boris Levinsonin selvityksen mukaan 1/3 New Yorkin psykoterapeuteista käytti eläimiä potilaiden hoidossa Humane Society -järjestö Koloradossa vei lemmikkieläimiä vanhainkoteihin vierailulle Dean Katcher ja Erika Friedmann tutkivat lemmikkien vaikutusta ihmisen kuolleisuuteen liittyen, sekä lemmikkien vaikutusta verenpaineseen
1980-luku	Eläimen ja ihmisen väliseen siteeseen perustuva Delta Society perustettiin

Taulukko 1. Eläinavusteisen työskentelyn historia. (Morrison, M. 2007; 52.)

2.3 Eläinavusteisen työskentelyn ulottuvuudet

Eläinavusteinen työskentely Suomessa on osa niin sanottua Green Care -toimintaa, joka pyrkii edistämään luonto- ja eläinavusteisten palveluiden kehittämistä ja käyttöönottoa. Green Care -menetelmät ovat ammatillista ja tavoitteellista toimintaa, joilla pyritään lisäämään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Ne on jaoteltu kolmeen eri osa-alueeseen: eläinavusteisiin menetelmiin, joihin kuuluvat muun muassa ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja kasvatus- ja kuntoutuskoiratoiminta; luontoavusteisiin menetelmiin, joihin kuuluvat esimerkiksi elämyspedagogiikka, luontoliikunta ja terapiapuutarhat; sekä maatilatoimintaan. (Kahilaniemi 2016, 17.)

Kahilaniemi (2016, 20) jaottelee eläinavusteisen työskentelyn oheisen kuvan mukaisesti, jossa eläinavusteinen työskentely on laajempi yläkäsite, joka pitää sisällään eri tyyppisiä eläinavusteisia toimintoja. Pääasiassa eläinavusteinen työskentely on aina ammattilaisen toteuttamaa suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoitua toimintaa, jonka tarkoitus on tukea asiakkaan fyysistä, psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä. Eläinavusteinen terapia, -sosiaalityö ja -opetustoiminta ovat ammatillisia työskentelymuotoja, kun taas eläinavusteinen toiminta (AAA) ei ole ammatillista, tavoitteellista eikä dokumentoitavaa työskentelyä vaan perustuu vapaaehtoistoiminnalle.



Taulukko 2. Eläinavusteinen työskentely Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 21.)

Suomessa eläinavusteista työskentelyä tarjoavat Kahilaniemen (2016, 21-22) mukaan lähinnä muutamat isommat yhdistykset ja on vielä melko organisoitumatonta, kun taas esimerkiksi Ruotsissa työskentely pohjautuu yrittäjien palveluille. Suomessa eläinavusteista työskentelyä toteutetaan usein niin, että ammattihenkilöllä on esimerkiksi oma koira tai muu eläin työssä mukana. Eläinavusteinen yritystoiminta on kuitenkin Suomessakin hiljalleen kasvamassa.

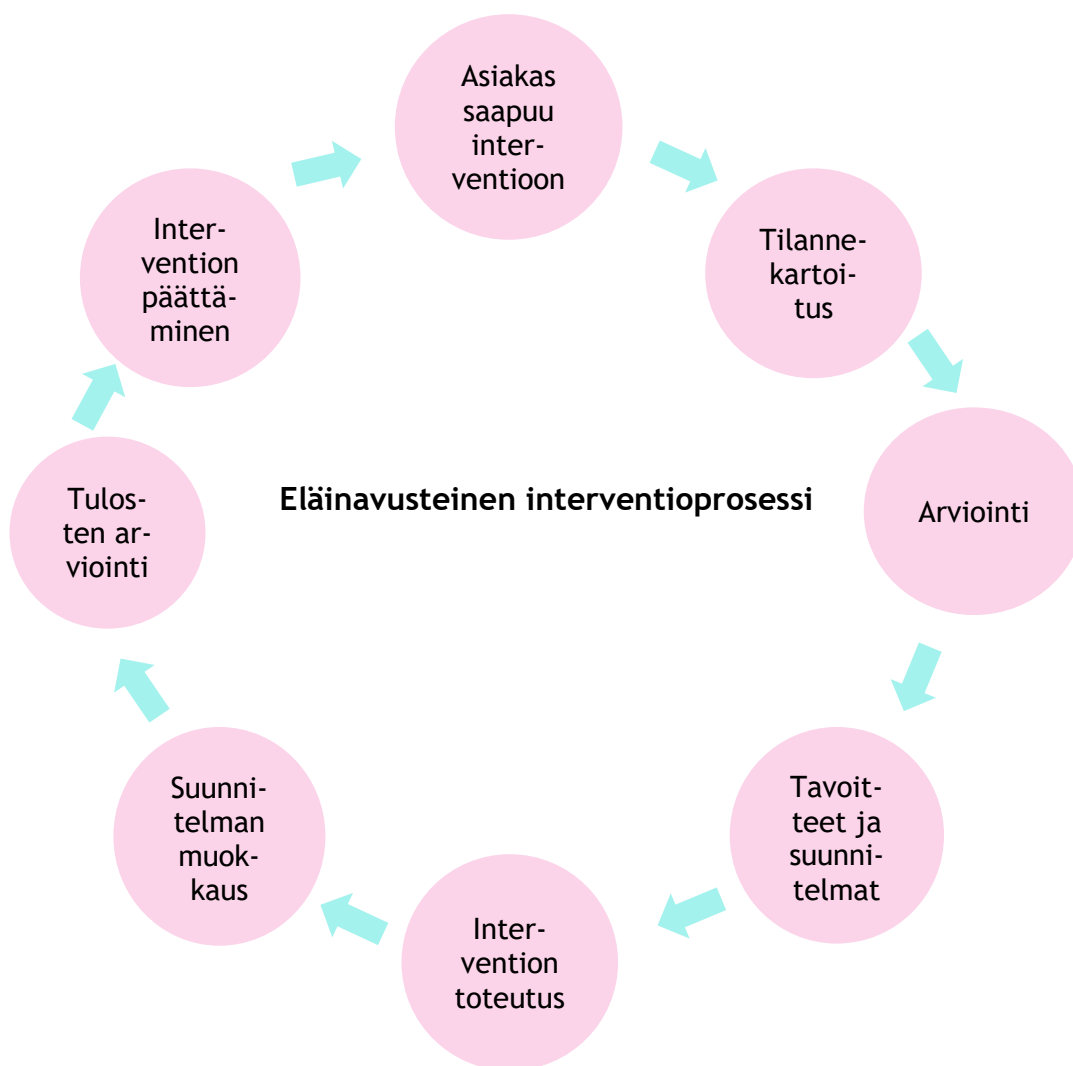
2.4 Eläinavusteinen interventio ja eettisyys

Eläinavusteista interventiota voi toteuttaa sosiaali- tai terveysalan ammattilainen oman ammattiosaamisensa kontekstista: esimerkiksi fysioterapeutilla, erityisopettajalla, psykologilla ja sosiaalialan ammattilaisella on kaikilla erilainen lähestymistapa eläinavusteiseen työskentelyyn. Ammatillisesta näkökulmasta huolimatta tavoite on sama: asiakkaan arjen, elämän ja toiminnan tukeminen on eläinavusteisen työskentelyn keskeinen tavoite. (Kahilaniemi 2016, 22.)

Eläinavusteisen intervention keskiössä on asiakas ja asiakkaan oma tahto, tavoitteet, voimavarat ja motivaatio, mitkä mahdollistavat työskentelyn. Ammattilainen toimii työskentelyn ja

toiminnan mahdollistajana työparinaan tehtävään koulutettu eläin. Ammattilaisen on myös tärkeää arvioida, hyötyykö asiakas eläimen mukana olosta vai ei, vai sopisiko jokin muu menetelmä asiakkaalle paremmin. Eläimen hyödyntäminen osana kuntoutusprosessia ei ole itseisarvo, vaan sen soveltuvuutta pitää pohtia jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllisesti: mitä lisäarvoa eläin tuo työskentelyyn? Onko eläimen mukanaolo turvallista ja eettistä sekä eläimen että asiakkaan kannalta? Soveltuuko eläin asiakkaan toimintaympäristöön? (Kahilaniemi 2016, 23-24.)

Kahilaniemen (2016, 16-24) mukaan eläinavusteinen interventio on prosessi, joka alkaa asiakkaan tullessa jonkinlaisen toimintakyvyn pulman kanssa kuntoutustarpeen arviointiin. Interventiossa selvitetään asiakkaan tuen tarve ja elämäntilanne kokonaisuudessaan: esimerkiksi selviytymistä arjesta, koulunkäynnistä, työelämästä, ihmissuhteista, jne. Laajan arvioinnin jälkeen asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet eläinavusteiselle työskentelylle perustuen asiakkaan toiveisiin ja haasteisiin. Interventioprosessi voidaan havainnollistaa alla olevan kaavion mukaisesti:



Taulukko 3. Eläinavusteinen interventio prosessi Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 16-24.)

Erityistä huomiota tulee kiinnittää myös asiakkaan tavoitteiden asettamiseen, jotta eläinavusteinen työskentely olisi suunnitelmallista. Tavoitteet määrittelevät asiakkaan muutosprosessin suunnan ja ne määritellään yhteistyössä asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Ammattilainen ei siis hyväksy ehdoitta asiakkaan tavoitteita, vaan tuo oman näkemyksensä prosessiin ammattitaitonsa kautta. Niin sanottu SMART -tekniikka antaa hyviä työkaluja tavoitteiden asetteluun. Jotta tavoitteisiin päästäisiin, tulee niiden olla mahdollisimman yksityiskohtaisia ja realistisia, niitä tulee voida mitata jollakin tavalla ja ne pitää pystyä saavuttamaan määrättyssä ajassa. SMART -tekniikka tavoitteiden asettelussa. (Kahilaniemi 2016, 25.)

S Yksityiskohtainen (Specific)

M Mitattavissa oleva (Measurable)

A Saavutettavissa oleva (Achievable)

R Realistinen (Realistic)

T Aikaan sidottu (Timed)

Taulukko 4. Tavoitteiden asettaminen Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 25.)

Eläinavusteisen valmennuksen dokumentointi on tärkeä ja oleellinen osa ammatillista eläinavusteista työskentelyä toiminnan seurannan, uskottavuuden ja kehittämisen näkökulmasta. Dokumentoinnin ei kuitenkaan tarvitse olla vaivalloista ja aikaa vievää. Eläinavusteinen interventio on aina prosessi, ja dokumentoinnin tulisi kuvata prosessia ja asiakkaan kehitystä työskentelyn alusta, toiminnasta ja lopetuksesta. (Kahilaniemi 2016, 25.)

2.4.1 Laadukas eläinavusteinen työskentely ja ammattietiikka

Kahilaniemen (2016, 26) mukaan eläinavusteisen työskentelyn olevan laadukasta, kun toimintaa suunnitellaan ja sille asetetaan tavoitteita ottaen huomioon lainsäädäntö (esimerkiksi sosiaalihuoltolaki, lastensuojelulaki, potilaan asema ja oikeudet, eläinsuojelulainsäädäntö). Lisäksi laatuvaatimuksena ovat ammattieettiset ohjeet ja kuntoutussuunnitelman teko.

Eläinavusteinen työskentely on laadukasta, kun toiminnan toteutus sisältää käytännön työskentelyn, ammattiyhteisön tuen, moniammatillisen työskentelyn, toiminnasta tiedottamisen

ja yhteiskunnallisen vuorovaikutuksen. Työskentelyä arvioidaan asiakaspalautteiden, toiminnan seurannan, ulkoisen ja sisäisen arvioinnin sekä dokumentoinnin keinoin ja kun työskentelyä kehitetään esimerkiksi ammatillisen täydennyskoulutuksen, eläimiin liittyvän koulutuksen, kehityskeskustelujen, moniammatillisten verkostojen, yhteistyökumppanien ja toimintatapojen kehittämisen avulla.

Eläinavusteisen työskentely perustuu ammattihenkilön omaa työtä koskevaan eettiseen ohjeistukseen. Sosiaalialalla ammattieettisiin ohjeisiin kuuluvat Talentian (2017) mukaan ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen, asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, osallisuuden edistäminen, asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen ja voimavarakeskeisyys sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus, joka pitää sisällään negatiivisen syrjinnän vastustamisen, erilaisuuden tunnistamisen, resurssien tasapuolisen jakamisen, epäoikeudenmukaisen politiikan vastustamisen ja yhteisvastuun periaatteen.

Eläinavusteisessa työskentelyssä asiakassuhde perustuu luottamukselliseen vuorovaikutukseen ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Vuorovaikutussuhteen tavoitteena on mahdollistaa turvallinen työskentely, joka edistää asiakkaan toimintakykyä. Ammattilainen antaa asiakkaalleen oman tietonsa ja taitonsa, jotka tukevat asiakkaan omaa päätöksentekoa ja voimavarojen kasvamista. Työskentely perustuu laajaan tilanearvioon asiakkaan elämäntilanteesta ja on sekä suunnitelmallista että tavoitteellista. Ammattilaisen tulee myös selvittää asiakkaalle ja tämän lähiomaiselle sekä verkostolle eläinavusteisen työskentelyn mahdollisuudet rajoitukseksi, ja ammattilaisella on oikeus ja velvollisuus kieltäytyä eläinavusteisen työskentelyn aloittamisesta, mikäli arvioi, että työskentely voi aiheuttaa riskejä tai haittaa joko asiakkaalle, ammattilaiselle itselleen tai eläimelle. Ammattihenkilöllä on työskentelyn aikana ja sen jälkeen vaitiolo-velvollisuus asiakastyön sisällöstä, ja dokumentointi tapahtuu voimassa olevia lakeja noudattaen työpaikkakohtaisten käytäntöjen mukaisesti. Eläinavusteinen työskentely on myös moniammatillista ja tapahtuu osana asiakkaan muuta tukiverkostoa. (Kahilaniemi 2016, 27.)

Myös yhteiskunnallisten muutosten seuraaminen kuuluu ammattilaisen velvollisuuksiin. Ajankohtaisten lakien ja asetusten tuntemus omaan toimialaan liittyen tulee tuntee, ammattihenkilön tulee noudattaa hyvää liiketapaa sekä huolehtii asiakastyön turvallisuudesta. Tärkeä osa ammattihenkilön vastuuta on huolehtia eläimen hyvinvoinnista ja viihtyvyydestä. (Kahilaniemi 2016, 28-29.)

2.5 Terapiakoiran hyvinvointi ja ominaisuudet

Eläinavusteisessa työskentelyssä eläimen, tässä tapauksessa koiran hyvinvointi on keskeistä työn laadun sekä koiran toiminnan kannalta. Eläimen kohtelua säätelee eläinsuojelulaki, jonka ”tarkoituksena on suojella eläimiä parhaalla mahdollisella tavalla kärsimykseltä, kivulta ja tuskalta. Lain tarkoituksena on myös edistää eläinten hyvinvointia ja hyvää kohtelua.

Eläimiä on kohdeltava hyvin eikä niille saa aiheuttaa tarpeetonta kärsimystä. Tarpeettoman kivun ja tuskan tuottaminen eläimille on kielletty. Lisäksi eläintenpidossa on edistettävä eläinten terveyden ylläpitämistä sekä otettava huomioon eläinten fysiologiset tarpeet ja käyttäytymistarpeet” (Finlex 1996).

Monipuolinen ja terveellinen ruoka, riittävä liikunta ja lepo ovat koiran hyvinvoinnin lähtökohdat. Se tarvitsee säännöllistä hoitoa ja huolenpitoa ja sitä tulee kohdella hyvin. Koira tarvitsee paljon palautumisaikaa ja lepoa, mikä tulee ottaa huomioon työskentelyä suunniteltaessa: sitä ei saa rasittaa liikaa. Koiran tulee olla hyväkäyttöksinen, peruskoulutettu, turvallinen ja rokotettu. Sairasta koira ei saa ottaa töihin, vaan sen täytyy antaa toipua täysin. Koiran terveydentila tulee selvittää ennen työskentelyn aloitusta, ja sen yksilölliset ominaisuudet, ikä ja terveydentila tulee ottaa huomioon työskentelyssä. On suositeltavaa, että koira käytetään soveltuvuuskokeessa ennen työskentelyn aloitusta. Koiran tulisi saada olla vapaana työskentelytilanteessa, jotta sillä olisi mukavampi olla ja jotta se pääsisi tarvittaessa vetäytymään tilanteesta. (Kahilaniemi 2016, 29-38.)

Ohjeistus koskien eläinavusteisessa valmennuksessa mukana olevia eläimiä:

Perusominaisuudet	Koiran kouluttaminen	Turvallisuus
Koiran tulee olla hyväluontoinen, rauhallinen, lempeä ja nauttia ihmisen seurasta	Koiran tulee suhtautua positiivisesti ystävälliseen vieraaseen ihmiseen	Valmentajan tulee suojella koiraa ja poistaa se mahdollisesti stressaavista tilanteista
Koiran tulee reagoida yllättäviin tilanteisiin rauhallisesti	Koiran tulee kulkea hihnassa rauhallisesti	Koiran pitää saada pitää taukoja esimerkiksi kävelylenkin tai leikkituokion muodossa sen stressitasojen laskemiseksi
Koiran täytyy olla valmentajan hallinnassa	Koiran tulee osata peruskäskyt: istu, luoksetulo, paikka, maahan	Koiralla tulee olla raikasta vettä saatavilla koko ajan
Koiran täytyy pystyä rauhoittumaan ja olemaan paikoillaan	Koiran täytyy osata hillitä itsensä	Koiralla tulee olla mahdollisuus vetäytyä valmennustilanteessa kauemmas, jos se niin haluaa
Koiran täytyy seurata valmentajaa valppaasti		

Taulukko 5. Ohjeistus koskien eläinavusteisessa valmennuksessa mukana olevia eläimiä. (Fine 2015; 151.)

2.6 Hilma-koira

Toteutin eläinavusteisen valmennuksen yhdessä oman koirani Hilman kanssa. Hilma oli valmennuksen aikaan 5,5-vuotias. Hilma on berninpaimenkoiran ja saksanpaimenkoiran sekoitus, noin 40-kiloinen narttukoira. Hilma on steriloitu ja perusterve.



Hilma on luonteeltaan erittäin seurallinen, ystävällinen ja lempeä. Se on peruskoulutettu ja on hyvin hallinnassani. Hilma pystyy rentoutumaan vieraissakin paikoissa vaivattomasti ja suhtautuu tuntemattomiin ihmisiin uteliaasti ja lämpimän ystävällisesti.

Hilma ei ollut aiemmin työskennellyt työparinani, joten minun täytyi ottaa se huomioon valmennuksia suunnitellessani. Rajasin asiakkaiden määrän viiteen, jolloin Hilmalle tulisi maksimissaan viisi työtuntia viikolle. Pidin todella tärkeänä sitä, että koira ei rasittuisi liikaa ja että se saisi runsaasti palautumis- ja lepoaikaa. Päivinä, jolloin valmennusta oli, Hilma sai jälkikäteen levätä ja nukkua niin paljon, kun halusi. Lisäksi teimme esimerkiksi kevyen metsälenkin, jonka aikana se sai haistella ja juoksennella vapaana, mikä on koiralle luontaista ja mieluisaa tekemistä. Kesäaikaan Hilma nautti myös uimisesta.

Hilma suhtautui arvioni mukaan myönteisesti työparinani toimimiseen ja oli aina innoissaan asiakkaan luokse mentäessä. Se ei näyttänyt minkäänlaisia merkkejä esimerkiksi stressistä tai siitä, että se ei olisi pitänyt työskentelystä. Usein asiakkaiden luona se hakeutui asiakkaan lähelle istumaan tai makaamaan, kävi lattialle lepäilemään tai torkkumaan esimerkiksi silloin, kun teimme asiakkaan kanssa kirjallista harjoitusta.



Ravinnoksi Hilma saa laadukasta kuivamuonaa kaksi kertaa päivässä ja lisäksi raakoja luita, jotka pitävät sen hampaat puhtaina. Sen rokotukset ovat asianmukaisesti voimassa, ja se saa sisäloishäädön kaksi kertaa vuodessa. Kesäaikaan sillä on punkkeja ja muita ulkoloisia karkotettava myrkkypanta. Seuraava eläinlääkärin perustarkastus on syksyllä 2019. Sen kynnet leikataan joka viikko ja samalla käydään läpi sen turkki ja keho. Turkki pestään noin 1-2 kuukauden välein tai tarpeen mukaan, sillä likaista koira ei voi viedä asiakkaan luokse. Hilma saa säännöllisesti sille mieluisaa liikuntaa, kuten metsälenkkejä, jolloin se saa juosta vapaana, ja esimerkiksi uimista kesäaikaan.

Kaiken kaikkiaan arvioisin Hilman soveltuvan työparikseni erinomaisesti.

2.7 Koiran tai muun eläimen hyödyt kuntoutus- ja terapiaprosessissa

Green Care Finlandin (2018) mukaan eläinavusteisten menetelmien katsotaan sopivan erityisen hyvin asiakkaille, jotka tarvitsevat keskustelun rinnalle toimintaa tai esimerkiksi yhteisöllisiä kokemuksia, tai joilla on kuntoutusmotivaation tai kuntoutukseen sitoutumiseen liittyviä ongelmia. Lisäksi luonto- tai eläinavusteiset menetelmät auttavat luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen kehittämisessä ammattilaisen ja asiakkaan välille. Eläinavusteisen valmennuksen ytimessä on asiakkaan, valmentajan ja työparieläimen välinen emotionaalinen yhteys (Fine 2015; 143). Asiakkaan haasteiden kartoittaminen voi helpottua ja nopeutua luonto- ja eläinavusteisten menetelmien avulla. Kahilaniemen (2016, 17) mukaan luontoympäristö ja

eläimen läsnäolo mahdollistavat asiakkaan taitojen ja valmiuksien vahvistamisen vaihtoehtoisella, toiminnallisella tavalla.

Koirat ovat yksi suosituimpia lemmikkieläimiä ja näin myös yleinen valinta eläinavusteisen valmennuksen eläintyöpariksi. Koirien sosiaalinen luonne, leikkisyys ja iloisuus tekevät niistä oivan valinnan eläinavusteiseen valmennukseen. Ihmiset mieltävät koirien käytöksen, esimerkiksi hännän heiluttamisen, ihmistä vasten nojaamisen ja ympäriinsä temmellyksen merkinä onnellisuudesta ja ystävällisyydestä, mikä on omiaan nostamaan ihmisten mielialaa ja kannustamaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä muiden ihmisten että koiran kanssa. Koira ei myöskään arvostele ihmisen käytöstä tai siihen liittyviä haasteita tai ”virheitä”, mikä tekee ystävystymisen koiran kanssa helpoksi. Koiran iloluontoisuus myös lieventää ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. (Fine 2015; 144, 228.)

Kahilaniemen (2016, 19) mukaan koiran mukanaolo lisää kuntoutusprosessin fysiologisia ja psyykkisiä hyötyjä: asiakkaan verenpaineen on todettu laskevan jo ensimmäisen tapaamiskerran aikana, asiakkaan kognition on havaittu paranevan, erilaiset ahdistus- ja pelkotilat ovat lieventyneet ja keskittymiskyvyn parantuneen. Koiran tarjoama emotionaalinen tuki ja turva tukee kuntoutusprosessin etenemistä ja luottamuksellisen vuorovaikutuksen kehittymistä ja kohentaa asiakkaan itsetuntoa.

Japanilaisen tutkimuksen mukaan koiran ja ihmisen välisen katsekontaktin on havaittu aktiivoin saman hormonin erittymisen, joka luo siteen vastasyntyneen vauvan ja sen vanhemman välille: oksitosiinin. Kun äiti katsoo vastasyntyntä vauvaansa silmiin, sekä äidin että vauvan oksitosiinitasot nousevat. Oksitosiinin määrän nousu auttaa äitiä luomaan vauvaansa vahvan tunnesiteen, luottamuksellisen suhteen sekä toisen puolesta uhrautuvaa käyttäytymistä. Koiran ja ihmisen välisen katsekontaktin havaittiin nostavan koirien oksitosiinitasoa 130% ja ihmisen oksitosiinitasoa 300% huolimatta kummankaan osapuolen sukupuolesta. (Science 2015.)

Kela tilasi vuoden 2017 lopussa kirjallisuuskatsauksen sekä laadullisen tutkimuksen eläinavusteisesta terapiasta, sillä eläinavusteisuus on Kelan mukaan noussut ajoittain esiin osana vaativaa lääkinällistä kuntoutusta. Tutkimuksessa haastateltiin 70 palveluntuottajaa ja heiltä kysyttiin muun muassa minkälaista kuntoutusta he tarjoavat ja mikä on asiakaskunta, mitä eläintä tai eläimiä he käyttävät kuntoutusprosessissa, missä tilanteissa eläimen käyttö on palveluntuottajien mielestä hyödyllistä, mitä haasteita he ovat kohdanneet työssään, mitä erityistä huomioitavaa eläinavusteisessa työskentelyssä on ja miten eläinavusteinen työskentely toteutuu käytännössä. Kyselyyn vastanneiden mielestä eläimen käytöstä osana kuntoutusprosessia on monenlaista hyötyä ja esimerkiksi neuropsykiatrian, psykiatrien sairauksien, neurologisten sairauksien, kehityshäiriöiden sekä vuorovaikutukseen ja kommunikaation vaikeuksista kärsiville eläinavusteinen kuntoutus on erityisen hyödyllistä. Vastauksista kävi myös ilmi, että eläinavusteisuus on auttanut lisäksi kipupotilaita, yksinäisyydestä kärsiviä ihmisiä,

muistisairaita ja työskentelyn oli huomattu ehkäisevän syrjäytymistä. (Haapala&Suomela-Markkanen 2018, 1-3.)

Vastaajien mukaan eläin on yksi terapian osapuoli, työpari, ja sen läsnäolo mahdollistaa laajemman työskentelyn kuntoutuksen aikana. Eläimen on havaittu innostavan ja motivoivan kuntoutujaa ja lisäävän tämän sitoutumista kuntoutusprosessiin, mikä nopeuttaa kuntoutumisen etenemistä. Lisäksi vastaajat kertoivat, että asiakas saa eläimeltä välitöntä ja rehellistä palautetta, minkä kautta erilaisia toimintoja, kuten tunteita ja elekieltä voidaan peilata asiakkaan arkielämään. Eläimen kautta voidaan tunnistaa erilaisia tunteita ja oppia puhumaan niistä, ja eläimen kanssa vuorovaikutustaitojen harjoittelu on luontevaa. Eläin myös rauhoittaa terapiatilanteita, mutta toisaalta tuo niihin iloa, huumoria ja leikkisyyttä. Asiakkaat oppivat uskomaan omiin voimavaroihinsa ja heidän itsetuntonsa vahvistuu. Empatiakyky, oman toiminnan tarkkailu ja hallinta kehittyvät. Keskittymiskyky vahvistuu ja myös toiminnanohjaus, toiminnan suunnittelu ja sen toteutus kehittyvät eläimen kanssa. (Haapala&Suomela-Markkanen 2018, 4-5.)

Koiran läsnäolo valmennuksessa voi myös vaikuttaa asiakkaan tunteisiin voimakkaasti. Jo yksinkertainen vuorovaikutus koiran kanssa voi nostaa mielialaa ja johtaa hymyilyyn ja nauruun. Koira voi myös näyttää sellaisia tunteita, joita valmentajan tai ammattilaisen ei ole sopivaa näyttää, kuten fyysistä hellyyttä esimerkiksi menemällä asiakkaan syliin silitettäväksi. Koiran läheisyys ja silittäminen voi rauhoittaa asiakasta tämän läpikäydessä vaikeita tunteita, joiden käsittely ilman tätä erityislaatuista terapeutista kosketusta voisi olla ylivoimaista. Koiran läsnäolo voi auttaa asiakasta myös tasapainottamaan ja tasapainottamaan yliampuvia tunteenpurkauksia ja impulsiivista käyttäytymistä, sillä esimerkiksi kovat ja äkkinäiset liikkeet ja äänet voivat aiheuttaa koirassa levottomuutta. Koira siis ikään kuin peilaa asiakkaan tunnetilaa reagoimalla asiakkaan eleisiin, ääniin ja liikkeisiin. (Fine 2015: 145.)

Haapalan & Suomela-Markkasen (2018, 4) mukaan eläinavusteinen työskentely on monipuolista ja elämyksellistä työskentelyä. Eläinavusteinen työskentely on usein kustannustehokkaampaa, kuin pelkkä ammattilaisen kanssa toteutettu terapia ja eläimen kanssa on vastaajien mukaan voitu saavuttaa huomattavaa edistymistä.

Latvala-Sillman puolestaan kuvaa koiran vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin seuraavasti:



Taulukko 6. Koiran vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. (Latvala-Sillman 2018, 23.)

2.8 Eläinavusteisesta terapeuttisesta valmennuksesta tehdyt opinnäytetyöt ja tutkimukset

Eläin- ja koira-avusteisesta terapeuttisesta työskentelystä ja/tai valmennuksesta on tehty paljon eri tasoisia tutkimuksia sekä Suomessa että kansainvälisesti. Tässä luvussa esitellään sellaisia opinnäytetöitä ja tutkimuksia, jotka käsittelevät koira- tai eläinavusteista toimintaa mielenterveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta.

Vuonna 2018 julkaistun Annu-Riina Leppälän tekemässä Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä ”Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona - Koira eläinavusteisessa työskentelyssä” pyrittiin selvittämään, onko koira-avusteinen työskentely kuntouttavaa, hyödyllistä sekä koira-avusteisen työmuodon mahdollisuudet kuntoutumisen edistämiseksi. Opinnäytetyössä havainnoitiin Hali-Koira -nimisen yrityksen toimintaa ja haastateltiin sen asiakkaita ja työntekijöitä. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat ikäihmiset, joiden kanssa työskenneltiin eri tavoin yhdessä koiran kanssa. Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että koira-avusteinen työskentely ikäihmisten parissa ehkäisi syrjäytymistä, kannusti asiakkaita liikkumaan, nosti asiakkaiden vireystasoa, tuotti mielihyvää, nosti itsetuntoa, auttoi asiakkaita ryhmäytymään ja tulemaan kuulluksi. (Leppälä A. 2018: 20-25.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Elina Aaltosen vuonna 2016 julkaisussa opinnäytetyön ”Koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla” tavoitteena oli tuottaa

tietoa koira-avusteisesta työskentelystä ja siitä, miksi ja miten koira-avusteista toimintaa toteutetaan lastensuojelussa. Opinnäytetyöstä käy ilmi, että koira-avusteinen työskentely auttaa lapsia kommunikoimaan paremmin ja kehittämään vuorovaikutustaitojaan, motivoitumaan toimintaan, ryhmäytymään keskenään ja säätelemään tunteitaan paremmin. Lisäksi koira-avusteinen toiminta koettiin elämyksellisenä toimintana. (Aaltonen, E. 2016.)

Susanna Tuovisen opinnäytetyö ”Koira-avusteinen terapia lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa” (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2014) tutki koira-avusteisen terapian käytettävyyttä ja hoitotuloksia haastattelemalla viittä koira-avusteista psykoterapeuttia. Opinnäytetyön tulosten perusteella koira sopii terapiatyöhön hyvin sen vuorovaikutustyyliin, käytännöllisyyden ja luonteensa vuoksi. Koira-avusteinen terapia sopii opinnäytetyön tulosten perusteella erilaisista kehityshäiriöistä, neuropsykiatrisista häiriöistä, käytöshäiriöistä ja kiintymyssuhdehäiriöistä kärsiville lapsille. Opinnäytetyön perusteella koiran läsnäolo terapiassa helpottaa terapiasuhteen luomista, motivoi lasta osallistumaan hoitoon, auttaa lasta keskittymään ja lisää lapsen turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteita. (Tuovinen S. 2014; 2.)

Lundin yliopiston sosiaalityön opiskelijat tutkivat vuonna 2013 kandidaatin työssään eri eläinten käyttöä erilaisissa terapeuttisissa sosiaalialan ympäristöissä (esimerkiksi ensikoti, vanhainkoti, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksikkö) sekä ammattilaisten että asiakkaiden näkökulmasta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että eläinten käyttö ei ollut vain hyvä lisä työskentelylle, vaan jopa suositeltavaa. Eläimen läsnäolo auttoi asiakkaita ottamaan vastuuta omasta elämästään, vahvistamaan asiakkaiden itsetuntemusta sekä ottamaan paremmin muita huomioon esimerkiksi eläinten hoitamisen kautta, jolloin asiakkaat oppivat myös ottamaan vastuuta muista. Asiakkaat myös olivat onnellisempia eläinten kanssa niiltä saadun läheisyyden vuoksi, ja oppivat sosiaalisia taitoja eläinten kanssa. (Kron& Ludekus 2013; 3, 14-15; 41-42.)

Norwegian University of Life Science -yliopiston vuonna 2011 tekemässä tutkimuksessa ”Animal-Assisted Therapy with Farm Animals for Persons with Psychiatric Disorders: Effects on Anxiety and Depressio, a Randomized Controlled Trial” tutkittiin 12 viikon ajan eläinavusteisen terapian vaikutusta ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. Tutkimus järjestettiin maatilalla. Tutkimuksen tuloksena havaittiin, että ahdistus- ja masennusoireet eivät merkittävästi laskeutuneet eläinavusteisen hoitojakson (12 viikkoa) aikana, mutta hoitojakson jälkeen tutkittavien ahdistusoireet lievenivät merkittävästi verrattuna verrokkiryhmään. Masennuksen osalta oireet lievenivät sekä eläinavusteiseen terapiaan osallistuneiden että verrokkiryhmän osalta merkittävästi, eikä merkittävää eroa ryhmien välillä pystytty todentamaan. (Berget 2011.)

2.9 Ratkaisukeskeinen työote valmennusprosessissa

Saukkolan (2013, 3) mukaan ratkaisukeskeisyys on työskentelystrategia, jonka avulla voidaan ratkoa erilaisia ongelmia ja esimerkiksi tehdä kehittämistyötä. Se ei kuitenkaan nimestään huolimatta tarkoita ratkaisujen tarjoamista asiakkaalle tai ongelmaan, vaan asiakkaan omien tavoitteiden ja näkökulmien löytämistä. Kaikkia asiakkaan ongelmia ei välttämättä pystytä ratkomaan, mutta aina voidaan löytää uusia voimavaroja, tavoitteita ja päämääriä eteenpäin pääsemiseksi ja haasteiden helpottamiseksi. Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa on olennaista keskittyä vikojen sijasta asiakkaan voimavaroihin, kartoittaa asiakkaan mahdollisia ja hänen toivomiaan tulevaisuuksia, tutkia, mitä asiakas jo tekee edistääkseen tulevaisuuden toteutumista ja pitää asiakasta oman elämänsä asiantuntijana (Iveson&George 2012, 10).

Amerikkalainen psykiatri ja psykologi Milton Erickson havaitsi 1950-luvulla, että asiakkaiden ongelmat eivät johtuneetkaan itse ongelmasta, vaan ennemminkin ongelmanratkaisutavasta. Ericksonin luottamus asiakkaiden omaan viisauteen synnytti uusia lähestymistapoja ja menetelmiä asiakkaiden auttamiseksi. Ratkaisukeskeinen työtapo kehitettiin Steve de Shazerin ja Insoo Kim Bergin toimesta 1980-luvun alussa. De Shazer haastoi perinteisen terapian oletuksen siitä, että asiakkaan ongelma voidaan ratkaista vain, jos ongelman luonne tunnetaan tarpeeksi hyvin, ja esitti väitteen, jonka mukaan terapeutin tulee ensin selvittää se, mistä asiakas tietäisi ongelmansa ratkenneen ja sen jälkeen kysymysten avulla tutkia, mitä asiakas jo tekee ongelman ratkaisemiseksi. De Shazerin muutti perinteisen ongelmasta pois päin pyrkivän lähestymistavan ratkaisuja kohti pyrkiväksi lähestymistavaksi. Lähestymistapa oli vallankumouksellinen, eikä siitä haluttu tulevan ns. valtavirtaa, mutta pian ratkaisukeskeinen lähestymistapa sai yhä enemmän ja enemmän suosiota osakseen. (De Jong&Kim Berg 2013, 349; Iveson&George 2012, 9; Nordling 2016, 2.)

Ratkaisukeskeisyyden taustalla vaikuttavat muun muassa systeemiteorian, kybernetiikan, sosiaalisen konstruktionismin, positiivisen psykologian, narratiivisuuden, neurolingvistisen ohjelmoinnin teoriat. Systeemiteorian mukaan kaikki vaikuttaa kaikkeen, sillä kokonaisuuden osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kybernetiikan mukaan asioita ei tulkita, vaan päätelmät perustuvat havainnointiin, ja tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan palautejärjestelmä sekä korjaavia toimenpiteitä. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan todellisuus, jota havainnoimme, on aina sosiaalinen ja kielellinen konstruktio kokemuksistamme. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin, voimavaroihin ja niiden edistämiseen. Narratiivisuus jäsentää kokemuksia ja valintoja tarinallisuuden ja tulkinnan kautta. Neurolingvistisen ohjelmoinnin avulla voidaan selvittää, miten ihminen rakentaa kokemuksensa ja miten aistit vaikuttavat kokemuksiin. (Caufman 2017, 9; De Jong&Kim Berg 2013, 349; Nordling 2016, 3; Saukkola K. 2013, 3.)

2.9.1 Pois ongelmalähtöisyydestä

Ongelmalähtöinen ajattelutapa on kulttuurissamme tavallista ja terapeutisessa työskentelyssä asiakas haluaa usein keskustella ongelmiensa juurisyistä. Ongelmalähtöinen työskentelytapa, joka määrittelee ensin tarkasti asiakkaan ongelman ja vasta sen jälkeen toteuttaa toimenpiteitä ongelman ratkaisemiseksi asettaa myös asiakkaan ja ammattilaisen eri asemaan: ammattilainen selvittää ongelman syyn ja tietää, miten se tulisi hoitaa, kun taas asiakas puolestaan jää helposti passiiviseksi toimenpiteiden kohteeksi. Ongelmien perinpohjainen tutkiminen ja analysointi myös keskittää työskentelyn huomion pelkästään itse ongelmaan ja siihen sopiviin ratkaisuihin, mikä voi pahimmillaan lannistaa asiakasta ja asettaa asiakkaan ongelman uhriksi. Asiakkaiden ongelmat eivät ole ratkaistavissa yksiselitteisesti, vaan ratkaisuja voi olla useampi, sillä ihmisten käsitykset elämästä ovat moninaisia ja poikkeavat toisistaan. Kun työntekijä haluaa edesauttaa asiakkaan ongelmanratkaisua, hän pyrkii tarkastelemaan asiakkaan tilannetta useasta eri näkökulmasta ja tarjoamaan siihen perustuen useampia erilaisia vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi. Tällainen lähestymistapa antaa yhtä paljon painoarvoa sekä asiakkaan omalle näkemykselle, että työntekijän ammattitaidolle. (De Jong & Kim Berg 2013, 13-20.)

Ajatus voimaantumisesta perustuu prosessiin, jossa asiakasta autetaan löytämään ja vahvistamaan hänessä olevia vahvuuksia, voimavaroja ja myönteisiä toimintatapoja. Kaikilla ihmisillä on vahvuuksia, jotka voidaan ottaa käyttöön asiakkaan elämänlaadun parantamiseksi. Asiakkaan vahvuksien löytämiseen tarvitaan asiakkaan oman elämänsä asiantuntemusta: ammattilaisella ei ole viimeistä sanaa siitä, mitä asiakkaan tulisi muuttaa elämässään. Asiakkaan motivaatio voimistuu, kun painotetaan johdonmukaisesti hänen itse vahvuuksiksi kokemiaan ominaisuuksia, ja vahvuuksiin keskittyminen auttaa ammattilaista huomaamaan, miten asiakas on selviytynyt vaikeistakin olosuhteista. Voimaantumisen keskeinen ajatus on, että kaikista synkimmissäkin tilanteissa ja ympäristöissä on voimavaroja. (De Jong & Kim Berg 2013, 20-21.)

Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa keskiössä on valmentajan ja asiakkaan välinen keskustelu. Keskustelemisen avulla ihmiset tulevat nähdyksi ja kuulluksi, ja oppivat ymmärtämään maailmaa sekä omaa paikkaansa siinä. Puhumalla ihminen saa mahdollisuuden vaikuttaa sosiaalisten tilanteiden kulkuun ja määrittellä oman maailmansa rajat. Keskustelussa oleellista on puheen vuorottelu, ja aidossa dialogissa jokaisen osallistujan puhe perustuu edellisen osallistujan puheelle. Kun toinen mainitsee jotakin toisen osapuolen puheeseen liittyvää, voi tietää tullessa kuulluksi, ja kun toisen kertomus herättää uusia ajatuksia, voidaan lopulta päästä sellaisen syvemmän ymmärryksen tilaan, jota ei olisi voinut yksin saavuttaa. Tämä uusi ymmärrys voi parhaimmillaan luoda uutta käytöstä. (Iveson & George 2012, 21.)

Ammattimainen, ratkaisukeskeinen keskustelu poikkeaa arkisesta juttelusta siten, että valmentaja, eli ammattilainen johtaa keskustelua, jotta saavutettaisiin toivottu lopputulos. Ammattilaisen tulee tietoisesti päättää, mihin asiakkaan puheisiin kiinnittää huomionsa ja tuo

esiin omassa puheessaan. Ratkaisukeskeinen valmennusmenetelmä toimii runkona ja ikään kuin suodattimena, jonka avulla valmentaja osaa kohdentaa huomiotaan oikeisiin asioihin ja rakentaa keskustelua. Ratkaisukeskeinen valmentaja pyytää asiakastaan kuvailemaan sellaisia asiakkaan menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden elementtejä, jotka oletettavasti lisäisivät muutoksen mahdollisuuksia. Oleellista ei ole ymmärtää, mistä mikäkin haaste tai ongelma johtuu, vaan siihen, miten asiakas on selvinnyt ja onnistunut. Ratkaisukeskeisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asiakas ei saisi puhua ongelmistaan, sillä asiakas saa vapaasti puhua juuri siitä, mistä haluaa. Valmentajan tehtävä on kuunnella asiakkaan ongelmien kuvausta rakentavalla tavalla niin, että asiakkaan kertomuksesta saisi aineksia rakentaa uusia asioita, jotka johtavat kohti tavoitetta. Tämä onnistuu erilaisten voimavaroja kartoittavien kysymysten avulla, esimerkiksi ”miten selvisit siitä?”, ”mikä sai sinut jaksamaan päivästä toiseen, vaikka elämäntilanteesi oli niin vaikea?” ja ”mistä sait rohkeutta jatkaa”. Asiakkaan ongelmat voidaan muuttaa tavoitteeksi esimerkiksi pohtimalla sitä, mitä asiakas haluaa saada, eikä mistä hän haluaa eroon; mitä kohti halutaan mennä, eikä mistä halutaan pois päin; mikä alkaa jonkin loppumisen sijaan ja mitä tulee ongelman tilalle. (De Jong & Kimberg 2013, 27-29 Iveson & George 2012. 21-27; Saukkola K. 2013, 9-11.)

2.9.2 Ratkaisukeskeinen valmennusprosessi

Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa tavoitteen asettaminen perustuu asiakkaan toivoman lopputuleman kuvaukselle. Asiakas siis kuvailee ja kertoo valmentajalle, mitä hän haluaa valmennuksen avulla saavuttaa, sillä valmentaja ei lähtökohtaisesti tiedä, millainen ihmisen pitäisi olla tai mitä asiakas tavoittelee. Valmennuksesta tehtävässä sopimuksessa sovitaan toivotusta lopputuloksesta, tavoitteen saavuttamisesta tai muutoksesta asiakkaan elämässä, ei siis niistä keinoista, joiden avulla tavoitteisiin pyritään. (Iveson & Georg 2012. 33-43.)

Kun valmennussopimus on laadittu, valmentajan tehtävä on pyytää asiakasta kuvaamaan, mikä tai mitkä asiat ovat toisin hänen kuvaamassaan tulevaisuudessa, kun tavoite on saavutettu. Lisäksi valmentaja pyytää asiakasta kiinnittämään huomiota siihen, mitä sellaista asiakas jo nyt tekee, mikä auttaisi toivotun tulevaisuuden saavuttamisessa. Pyrkimyksenä on saada asiakas kuvailemaan nämä asiat niin yksityiskohtaisesti, kuin pystyy, jotta selviäisi, miten tavoitteeseen pääsy vaikuttaa asiakkaan arkielämään. Lisäksi yksityiskohtainen kuvaus auttaa asiakasta havaitsemaan ulkoisista merkeistä oma kehityksensä ja se tilanne, kun hän on saavuttanut tavoitteensa. Kuvauksen avulla voidaan myös selvittää, mistä pienistä askelista tavoitteeseen pääseminen koostuu, sekä se, milloin valmennustapaamisia ei enää tarvita. Asiakkaan tavoitteiden tulee olla myönteisiä, konkreettisia, havaittavissa olevia, yksityiskohtaisia, pienin askelin eteneviä ja asiakkaalle mielekkäitä. Valmentajan rooli on auttaa, tukea ja yhdessä asiakkaan kanssa keksiä erilaisia keinoja, joiden avulla tavoitteisiin päästään. Toisinaan jo itse keskustelu ja valmentajan esittämät kysymykset aiheuttavat asiakkaassa muutosta ja merkittävää edistymistä, jopa silloinkin, kun tavoitteisiin ei syystä tai

toisesta päästä: tulevaisuuskuvaus on loppujen lopuksi arvailua, joten aina toivottu tavoite ei toteudu, vaan jotain muuta saattaa tulla tilalle. Valmentaja antaa tulevaisuuskuvausten avulla asiakkaalle tunteen mahdollisuuksista, mikä herättää asiakkaan luovuuden ja kyvyn muokata todellisuuttaan. (Iveson&George 2012. 47-49.)

Saukkolan (2013, 19-24) mukaan ratkaisukeskeisessä työskentelyssä on mahdollista käyttää monen tyyppisiä kysymyksiä ja keinoja asiakkaan ongelmien kartoittamiseksi, tavoitteiden saavuttamiseksi ja voimavarojen löytämiseksi. Erilaisia ratkaisukeskeisiä menetelmiä ovat muun muassa ratkaisukeskeiset kysymykset, unelmatyöskentely (myönteiset mielikuvat tulevaisuudesta), narratiivisuus (millaista tarinaa asiakas ylläpitää itsestään), ongelmien uudelleenmäärittely positiivisesti, arvostava vuorovaikutus, positiivinen psykologia ja dialogisuus.

Tyypillisimmät ratkaisukeskeiset kysymykset ovat avoimet kysymykset, tarkentavat kysymykset, toiveita ja tavoitteita kartoittavat kysymykset, myönteiset poikkeukset ongelmaan liittyen, selviytymistä koskevat kysymykset, asteikkokysymykset ja ihmekysymykset. Avoimien kysymysten avulla pyritään saamaan asiakas itse kertomaan ja pohtimaan tilannettaan sen sijaan, että hän vain vastaisi kysymyksiin ”kyllä” tai ”ei”. Avoimia kysymyksiä ovat esimerkiksi mitä, milloin, miten, kuka ja mikä. Tarkentavien kysymysten, kuten ”kerro lisää”, ”tarkentaisitko”, ”mitä tarkalleen ottaen tarkoittit” avulla terapeutti tai valmentaja voi varmistaa ymmärtäneensä asiakkaan kertoman oikein. Tavoitteisiin liittyvien kysymysten avulla selvitetään, millaiseksi asiakas toivoo tilanteensa muuttuvan, mitkä asiat ovat hyvin, kun ongelmaa ei ole, mikä asiakasta auttaa pääsemään tavoitteeseensa, mistä asiakas huomaa päässeensä tavoitteeseen ja mitkä ovat ne askeleet, joiden avulla asiakas pääsee kohti tavoitettaan. (Saukkola 2013, 19-21.)

Myönteiset poikkeuskysymykset ja selviytymiskysymykset selvittävät asiakkaan voimavaroja: milloin asiakkaan ongelmaa ei ole ollut? Milloin asiakkaan asiat sujuivat viimeksi hyvin? Miten asiakas sai sen aikaan: minkälainen toiminta auttoi? Lisäksi terapeutti voi esittää kysymyksiä, joiden avulla asiakas pohtii, miten on selvinnyt ongelmatilanteista aikaisemmin, miten pääsi niistä eteenpäin ja esimerkiksi kuka on mahdollisesti auttanut vaikeissa tilanteissa. (Saukkola 2013, 22.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusasema

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa aikuisten mielenterveyskuntoutuja-asiakkaiden kokemuksista eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta ja eläimen itsensä vaikutuksesta asiakkaiden kuntoutumisessa. Eläinavusteisuus tarkoittaa tässä tapauksessa koiran läsnäoloa voimavaralähtöisiä ja ratkaisukeskeisiä periaatteita soveltavissa asiakastilanteissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa eläinavusteisen työskentelyn edelleen kehittämiseksi mielenterveyttä tukevana palveluna.

Tähän kehittämistehtävään vastataan seuraavien kysymysten kautta:

1. Miten asiakas kokee koiran mukanaolon terapeuttisessa työskentelyssä?
2. Mitä sellaista koira mahdollisesti tuo terapeuttiseen työskentelyyn, mitä pelkästään ihmisten välisessä työskentelyssä ei ole?
3. Miten koira-avusteista, voimavara- ja ratkaisukeskeistä terapeuttista työskentelyä voitaisiin kehittää?

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelminä käytetään tutkimushaastattelua ja havainnointia ja analyysimenetelmänä teemoittelu. Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, joka kuvaa asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta ratkaisukeskeisestä yksilövalmennuksesta.

3.3 Haastattelu ja kokemuksen tutkiminen

Koska tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta ratkaisukeskeisestä terapeuttisesta työskentelystä, valittiin aineistonkeruumenetelmäksi asiakkaiden haastattelu. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2001, 194) määrittelevät haastattelun systemaattiseksi tiedonkeruun menetelmäksi, keskusteluksi, jota ohjaa haastattelija. Haastattelun tarkoituksena on kerätä mahdollisimman luotettavaa ja pätevää tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelun tekeminen on perusteltua silloin, kun haluamme tietää, mitä toinen ajattelee, tuntee tai kokee maailman ympärillään. Haastattelun aikana ollaan suoraan kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa ja antaa laajat mahdollisuudet aineiston tulkin- nalle.

Hermeneuttinen ja fenomenologinen näkökulma antavat hyvän perustan opinnäytetyölle, sillä kummassakin näkökulmassa tutkitaan ja tulkitaan ihmisten kokemuksia.

Fenomenologialla tarkoitetaan deskriptiivistä tutkimusta, joka keskittyy tutkimaan havaintojen sisältöä. Fenomenologiassa totuus on ihmisen subjektiivinen kokemus, joten ne sisällölliset seikat ja merkitykset, joiden avulla ihminen muodostaa kokemuksen, ovat oleellisia. Fenomenologian avulla pyritään tutkimaan ja paljastamaan erilaisten ilmiöiden rakenteita niin sanotusti tunkeutumalla ilmiön pinnan läpi. (Ahola&Kuhlman&Luotio 1999, 197-198; Perttula 1995, 7.)

Hermeneutiikalla puolestaan tarkoitetaan filosofista suuntausta, jossa tutkitaan historiaa, ymmärtämistä, merkitystä ja tulkintaa. Tutkimuksen kohdetta, ihmistä, pyritään ymmärtämään sen itsensä ehdoilla, sillä ihminen ymmärtää itse itseään, ympäristöönsä ja elämäänsä. Hermeneutiikka on kiinnostunut kokemusten sosiaalisesta merkityksestä. Hermeneutiikan mukaan ymmärtäminen perustuu jo ennalta ymmärrettyihin asioihin, joten tulkintaprosessille ei ole yhtä absoluuttista alkua. Kun tulkinta etenee, ymmärrys ja tieto syvenee, mikä taas vaikuttaa uudelleen tulkintaan. (Siljander 1988, 117-118.)

Perttula (1995, 7) kirjoittaa, että ulkoista todellisuutta ei voida tutkia vain kokemuseräisesti, sillä todellisuus rakentuu ihmisen tajunnassa, ja ulkoinen maailma välittyy ihmiselle sitä kautta kokemuksena. Engeström (1998, 82) kirjoittaa kokemukseen liittyvän kaksi suhtautumistapaa: kokemuseräinen ja kokeellinen. Kokemus on elävä ja kasvava ilmiö, jota hallitsee tapa, menneisyys ja johon liittyy vahvasti reflektiivisyys. Kokemus on laaja fyysisiä ja psyykkisiä osatekijöitä sisältävä vaikutus.

3.4 Työelämän yhteistyökumppani Emy Ry

Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyön toteuttamiselle valikoitui Espoon Mielenterveysyhdistys Emy Ry, jonka kautta saatiin koira-avusteisesta terapeutisesta työskentelystä kiinnostuneita asiakkaita mukaan tutkimusprosessiin.

Emy Ry:n tavoitteena on auttaa Espoon ja Kirkkonummen alueella asuvia psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä ja herättää ymmärrystä näistä ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennalta ehkäisevää työtä mielenterveyden alueella. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, aikaansaa psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsenten tarpeista, harjoittaa julkaisutoimintaa sekä järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen. Emy Ry järjestää esimerkiksi erilaisia retkiä, leirejä, matkoja ja monipuolista ryhmätoimintaa, talkootöitä, kahviotyötä ja puutarhapalstatyötä. Yhdistyksen arvot ovat jäsenlähtöisyys, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, itsemääräämisoikeus, avoimuus ja toiminnallisuus. (Espoon Mielenterveysyhdistys Emy Ry, 2018.)

3.5 Teemoittelu

Tässä opinnäytetyössä teemoittelun avulla pyritään kuvaamaan asiakkaiden kokemuksia eläinavusteisesta valmennuksesta, koiran yksilöllistä roolia valmennuksen osapuolena ja koiran tuomaa mahdollista lisäarvoa valmennukseen. Lisäksi tarkoitus on selvittää mahdollisia kehittämisen kohteita.

Teemoittelu tai teema-analyysi tarjoaa helposti ymmärrettävän ja joustavan lähestymistavan laadullisen tutkimusaineiston analysointiin. Yleisesti laadullista tutkimusta voidaan tutkia kahden eri lähestymistavan kautta. Ensimmäinen tapa lähestyy laadullista tutkimusta

yksityiskohtaisen teoreettisesti tai tietoteoreettisesti, näihin sisältyen esimerkiksi keskusteluanalyysi ja tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, niin sanottu grounded theory, diskurssi-analyysi ja narratiivisen analyysi. Toinen lähestymistapa ei perustu suoraan mihinkään tiettyyn teoriaan, vaan mahdollistaa poikkitieteellisen lähestymistavan sisällön analyysiin. Teemoittelu pohjautuu nimenomaan tähän poikkitieteelliseen lähestymistapaan. (Braun&Clarke 2006, 77-78.)

Teemoittelun avulla voidaan yksilöidä, analysoida ja raportoida erilaisia teemoja aineiston sisällä. Tutkijalla on aktiivinen rooli teemojen muodostamisessa, tärkeimpien ja kiinnostavimpien teemojen valitsemisessa ja tulosten raportoinnissa. Teemoittelua ei ole sidottu mihinkään tiettyyn teoreettiseen viitekehukseen, joten sitä voi käyttää hyvin monenlaisten viitekehysten sisällä. (Braun&Clarke 2006, 79.)

Teema kuvaa jotakin tärkeää aineiston sisällöstä ja sen suhteesta tutkimuskysymyksiin. Teemat voidaan tunnistaa aineistosta kahdella tavalla. Induktiivinen teemoittelu tarkoittaa aineiston käsittelytapaa, jossa teemat ovat suoraan linkittyneitä aineistoon ja aineisto on kerätty nimenomaan tutkimusta varten, teemat ovat osittain samoja tutkimuskysymysten kanssa ja aineisto niin sanotusti koodataan ilman ennalta määrättyä koodausrakennetta. Induktiivisessa teemoittelussa analyysitapa ei juonnu tutkijan teoreettisista tai analyttisistä kiinnostuksen kohteista ja on näin aineistopainotteinen. Teoreettinen teemoittelu puolestaan juontuu tutkijan teoreettisesta tai analyttisistä kiinnostuksen kohteista ja painottuu siksi enemmän analyysin tekijään. Teoreettinen teemoittelu usein kuvaa tarkemmin tiettyjä aineiston osia ja jättää runsaamman aineiston kuvauksen pois. Induktiivisella teemoittelulla tutkimuskysymys voi luoda kokonaan uusia teemoja, kun taas teoreettinen teemoittelu analysoi esimerkiksi vain tiettyjen tutkimuskysymysten vastauksia. (Braun&Clarke 2006; 82-84.)

Eri teemat voidaan yksilöidä eri "tasojen" mukaan: semanttisella tai täsmällisellä tasolla, tai piilevällä tai tulkinnallisella tasolla. Semanttisella tasolla teemat määritellään pinnallisella tasolla, eikä tutkija pyri löytämään aineistosta piileviä merkityksiä tai mitään, mitä aineistosta ei suoraan käy ilmi. Analyysiprosessi alkaa ideaalitapauksessa kuvauksesta, jossa aineisto on yksinkertaisesti luokiteltu siten, että luokittelusta käy ilmi erilaiset sisällöt ja lopulta yhteenvedossa pyritään teoretisoimaan sisällöt sekä niiden laajemmat merkitykset ja vaikutukset suhteessa kirjallisuuteen. Piilevän tai tulkinnallisen tason analyysi puolestaan pyrkii menemään pintaa syvemmälle ja määrittelemään taustalla olevia ideoita, oletuksia, käsitteitä ja ideologioita, jotka teoretisoidaan aineistoa analysoidessa. Tulkinnallisessa analyysissä tehtävä teemoittelu sisältää tulkintatyötä ja syntynyt analyysi on jo teoretisoitu. (Braun&Clarke 2006; 84.)

Aineiston analyysiprosessi alkaa jo tutkimuksen tekovaiheessa, kun tutkija alkaa huomata tai etsiä erilaisia merkitysmalleja kiinnostusta herättäviä ilmiöitä aineistossa. Lopputulemana

aineistosta syntyy usein abstraktien mallien merkitykset ja sisällöt, eli teemat. Aineistoa käydään läpi jatkuvasti ja kirjoittaminen koko tutkimusprosessin ajan kuuluu olennaisena osana analyysiä. (Braun&Clarke 2006; 86.)



Taulukko 7. Teema-analyysin vaiheet. (Braun&Clarke 2006; 87.)

3.6 Aineiston analyysi

Koko valmennusprosessin ajan asiakastapaamisista tehtiin muistiinpanoja, jotka sisälsivät havaintoja asiakastilanteista, keskustelluista teemoista sekä sovituista asioista. Lisäksi

valmennusten lopussa asiakkaille tehtiin haastattelut, jotka nauhoitettiin. Haastattelut litte-
roitiin ja ne luettiin huolellisesti läpi useaan kertaan. Asiakkaiden kertomuksista niin sanotusti
koodattiin saman tyyppisiä vastauksia, jotka sitten jaettiin kategorioiden mukaan isompiin
ryhmiin. Näistä ryhmistä muodostui lopulta kahdeksan pääteemaa: asiakkaiden odotukset ja
toiveet valmennuksen suhteen, asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttaneet tekijät, koiran toi-
minta valmennuksen aikana, koiran rooli valmennuksessa, koiran fyysiset vaikutukset asiak-
kaaseen, koiran psyykkiset vaikutukset asiakkaaseen, koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön
ja kehittämis ehdotukset. Asiakkaiden odotukset ja toiveet valmennuksen suhteen ja asiakkai-
den tyytyväisyyteen vaikuttaneiden tekijät olivat suurilta osin samankaltaisia, joten niistä
muodostettiin yksi kokonaisuus. Samoin koiran läsnäolon vaikutukset psyykkisesti ja fyysisesti
koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Näin ollen pääteemoja jäi yhteensä 6:

1. Asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttaneet tekijät
2. Koiran toiminta valmennuksen aikana
3. Koiran rooli valmennuksessa
4. Koiran fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin
5. Koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön
6. Kehittämis ehdotukset

Esimerkiksi 1. teeman eri kohdat hahmottuivat asiakkaiden vastausten perusteella näin:

*”Mä mielenkiinnosta ihan otin yhteyttä, kun ajattelin et millasta se vois olla, että koiran
kanssa tehdään tällästä, että kyl se on niinku täyttäny ne odotukset. Et se on ollu, ehkä
menny ylikin jollain tavalla”*

”On vastannu odotuksia ja jotenki vähän ylittänyki”

Näistä kahden eri asiakkaan kertomuksista käy ilmi odotusten täytyminen ja niiden ylittymi-
nen, mikä muodosti alateeman, josta muodostui asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttavana te-
kijänä ”asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin vastaaminen”.

”...sitte jotenki toi eläimen siis koiran läsnäolo oli niin hyvä että.”

*”Hilma on ollu semmonen ihana, että ne ikävät ja vaikeat asiat ei tunnu niin suurilta, ku
Hilma on ollu tässä mukana.”*

Näistä kahdesta eri vastauksesta puolestaan voi yhdistäviksi tekijöiksi havaita mainittavan ”koiran läsnäolo” ja ”Hilma on ollu tässä mukana”, jotka muodostavat alateeman ”koiran läsnäolo valmennuksessa.

”Arvostava vuorovaikutus” -alateema syntyi muun muassa seuraavien sitaattien perusteella:

”...tuntuu että mä puhun ihmiselle, joka ymmärtää mitä mä sanon.”

”...te ootte ollu niinku mun ehdoilla täällä.”

”Mä tunnen itteni hyväksytyksi teidän seurassa mikä on kans kauheen tärkeätä mun henkisen hyvinvoinnin kannalta. Mä kelpaan. Mun ei tartte yrittää olla kukaan muu.”

”Jotenki, et mä oon tässä sua varten, tulee semmonen tunne. Se ei välity tuolla, ku ollaan niin et ollaan pöydän äärellä mis on papereita ja sä oot tietokone auki siinä.”

Asiakkaat kokivat tulleen ymmärretyiksi ja kuulluiksi, ja että työskentely tapahtuu heidän ehdoillaan. Asiakkaat myös tunsivat tulleen hyväksytyiksi omina itsenään.

Tulokset esitellään tarkemmin luvussa 5.

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Koira-avusteisen, ratkaisukeskeisen valmennuksen käytännön toteutus

Helmikuussa 2019 Emy Ry:n kuukausitiedotteessa julkaistiin ilmoitus, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja eläinavusteisesta valmennuksesta lyhyesti, ja pyysin kiinnostuneita asiakkaita ottamaan minuun yhteyttä. Kävin myös Emy Ry:n talvileirillä kertomassa eläinavusteisesta valmennuksesta. Asiakkaat ottivat minuun yhteyttä täysin vapaaehtoisesti ja oma-aloitteisesti.

Eläinavusteista tukea opiskelijatyönä

Hei sinä, joka pidät koirista ja kaipaat apua, tukea tai ohjausta elämäntilanteessasi!

Nyt olisi ainutlaatuinen tilaisuus päästä kokeilemaan koira-avusteista terapeutista työskentelyä sosionomi (YAMK) – ja eläinavusteisen terapiatyön opiskelija Saana Hakolan ja tulevan terapiakoira Hilman kanssa. Työskentely olisi tarkoitus aloittaa helmikuussa 2019 ja sen sisältö ja kesto suunnitellaan sinun tarpeittesi ja voimavarojesi mukaan. Tavoitteena on, että työskentely edistäisi hyvinvointiasi ja toimintakykyäsi. Työskentelyn tarkoitus on myös tutkia koiran roolia terapeuttisessa työskentelyssä, minkä pohjalta Saana Hakola tekee opinnäytetyönsä. Terapeutin työskentely on sinulle täysin ilmaista.

Mikäli olisit halukas osallistumaan työskentelyyn keväällä 2019, oletan mahdollisimman pian yhteydessä joko Saana Hakolaan sähköpostitse: saana.hakola.emy(at)gmail.com tai Emy:n toiminnanohjaaja Tiina Pajulaan (p. 050 310 7987).

Mukavaa alkanutta vuotta 2019! Terveisin, Saana Hakola ja Hilma-koira



(Emy Ry. 2019. Emy-tiedote helmikuu 2019.)

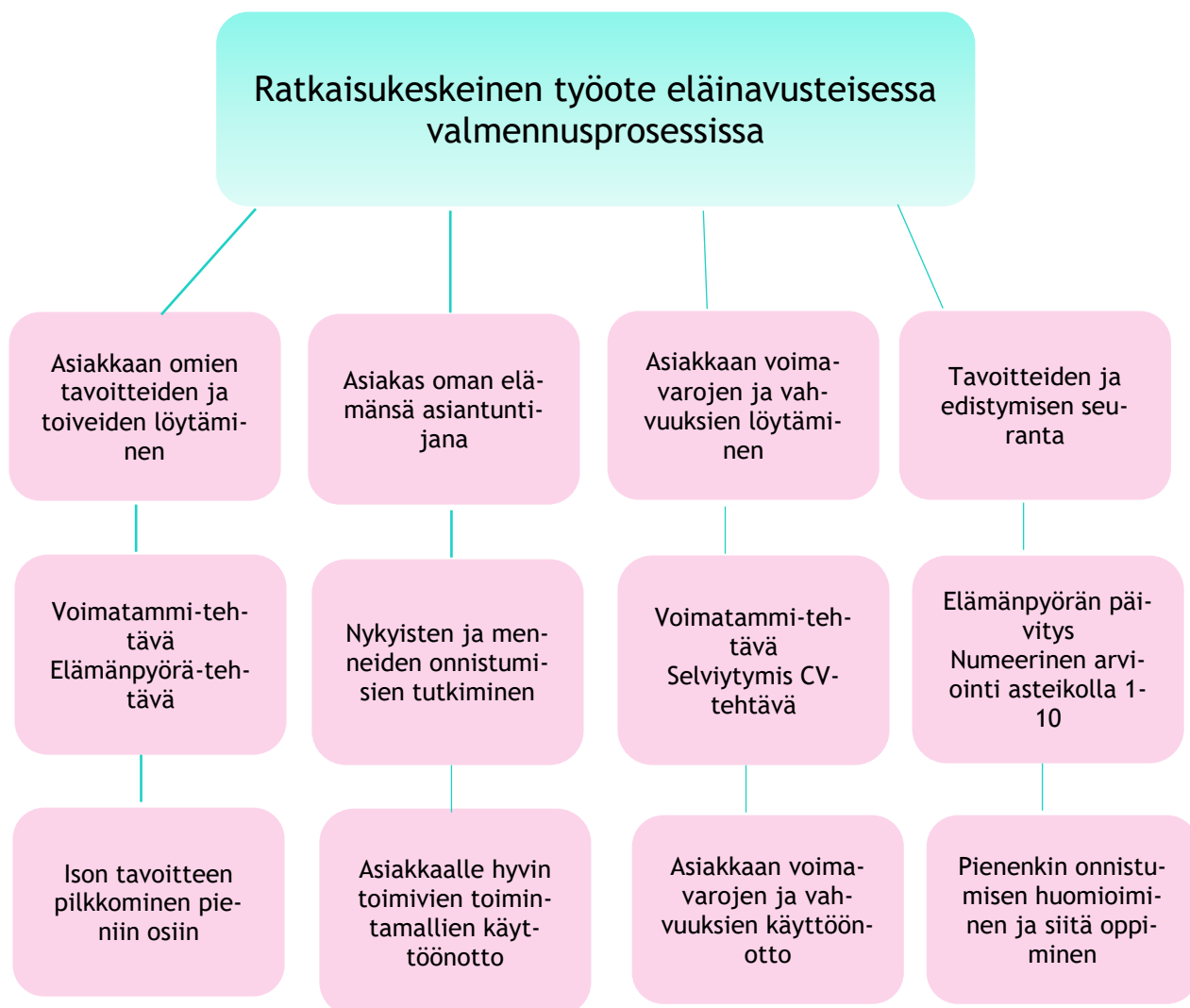
Olin etukäteen päättänyt, että ottaisin maksimissaan 5 asiakasta valmennukseen, sillä Hilma-koira ei ollut aikaisemmin tehnyt eläinavusteista valmennusta kanssani. 5 asiakasta päätti osallistua valmennukseen ja ensimmäiset tapaamiset järjestettiin jokaisen kanssa helmi-maaliskuun vaihteessa 2019. Valmennukset toteutettiin kotikäynteinä asiakkaan luona. Työparinani toimi oma koirani Hilma. Valmennustapaamisia oli asiakkaasta riippuen 1-4 kuukaudessa ja valmennus kesti 3,5kk. Yhteensä tapaamisia oli 8-13/asiakas. Valmennus oli asiakkaille maksutonta.

Ensimmäisellä tapaamisella kävimme asiakkaiden kanssa läpi käytännön asiat, kuten valmennustapaamisten tiheyden, valmennuksen keston, valmennustapaamisen peruuntumisen tai siirtämisen, koiran kohteluun liittyviä asioita sekä allekirjoitimme valmennussopimuksen (Liite). Ensimmäisellä tapaamisella kartoitimme jokaisen asiakkaan kanssa heidän elämäntilanteensa Elämänpyörä -tehtävän (Liite) avulla ja sen pohjalta keskustelemalla. Asiakkaat arvioivat tyytyväisyytensä elämänsä eri osa-alueisiin asteikolla 1-10, minkä pohjalta laadimme jokaiselle asiakkaalle omat, henkilökohtaiset tavoitteet valmennukselle.

Valmennuksen sisältöä suunniteltaessa otettiin huomioon asiakkaan toiveet ja tavoitteet sekä realistisuus tavoitteiden saavuttamisen suhteen. Tavoitteet pyrittiin pitämään realistisesti saavutettavissa olevina. Asiakkaiden tavoitteita olivat muun muassa päihteetön elämäntapa, psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja päiväaikaisen toiminnan lisääntyminen. Asiakkaiden tavoitteiden tukemiseksi tehtiin asiakkaiden omien toiveiden ja mieltymysten erilaisia asioista, esimerkiksi ulkoiltiin koiran kanssa, käytettiin voimauttavan valokuvauksen elementtejä, suunniteltiin ja toteutettiin pieni puutarha, käytiin kulttuuritapahtumassa sekä tehtiin erilaisia itsetuntemukseen, tunteiden käsittelyyn sekä omien rajojen ja voimavarojen tunnistamiseen liittyviä harjoituksia. Asiakkaiden edistymistä arvioitiin säännöllisesti yhdessä asiakkaan kanssa.

Valmennusprosessin lopuksi asiakkaille tehtiin loppuhaastattelu (Liite 5) perustuen opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

4.1.1 Ratkaisukeskeinen työote valmennusprosessissa



Taulukko 8. Ratkaisukeskeinen työote valmennusprosessissa.

Ratkaisukeskeinen työote näkyi valmennusprosessissa alusta loppuun saakka. Asiakkaiden omia tavoitteita ja toiveita kartoitettiin esimerkiksi Voimatammi-tehtävän (Liite 4) ja Elämänpyörä-tehtävän (Liite 2) avulla, joita asiakkaat pitivät hyödyllisinä. Valmennuksen tavoitteita suunniteltaessa noudatettiin Kahilaniemen (2016, 15) SMART-tavoitteen asettelua, eli

tavoite pidettiin mahdollisimman tarkkana, sen edistymistä mitattavana, tavoite piti olla saavutettavissa, realistinen ja valmennuksen kestoon suhteutettu.

Valmennuksessa pyrittiin jatkuvasti korostamaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta omasta elämästään, mikä ilmeni esimerkiksi asiakkaan nykyisten ja menneiden onnistumisien tutkimisena: mitä asiakas teki, tunsu, kertoi, ajatteli, että onnistui jossain asiassa aikaisemmin tai tällä hetkellä. Näiden hyvien toimintamallien löydyttyä niitä pyrittiin vahvistamaan tai ottamaan uudelleen käyttöön.

Asiakkaiden omia voimavaroja ja vahvuuksia pyrittiin myös kartoittamaan esimerkiksi Voimattammi-tehtävän (Liite 4) ja Selviytymis-CV:n (Liite 3) avulla, ja kartoituksen jälkeen pohdittiin, miten asiakas voisi hyödyntää voimavarojaan ja vahvuuksiaan saavuttaakseen tavoitteensa nyt ja tulevaisuudessa. Asiakkaiden edistymistä tavoitteiden ja myönteisen muutoksen edistymisen suhteen arvioitiin muutaman viikon välein esimerkiksi palaamalla aiemmin tehtyyn tehtävään ja pohtimalla sen pohjalta, onko muutosta vielä tapahtunut. Pienetkin onnistumiset pyrittiin tuomaan esiin ja niistä annettiin positiivista palautetta.

4.1.2 Eläinavusteisuus valmennusprosessissa

Eläinavusteisuus toteutui valmennusprosessissa siten, että oma koirani Hilma toimi työparinani kaikissa valmennusprosesseissa. Koira oli mukana asiakaskäynneillä asiakkaiden kotona ja se sai olla asiakkaiden asunnoissa vapaana. Koiran kanssa ei tehty mitään erityistä, vaan sen annettiin toimia vapaasti niin, kuin se itse halusi. Saapuessamme asiakkaan luokse koira tutki ensin asuntoa ja hakeutui sitten lähes aina asiakkaan viereen tai läheisyyteen esimerkiksi istuutuumalla asiakkaan viereen ja nojaamalla asiakasta vasten, tai esimerkiksi painamalla pään asiakkaan syliin. Koira pyysi rapsutuksia esimerkiksi heittäytymällä selälleen tai antamalla asiakkaalle tassua. Jotta kontaktin luominen koiraan olisi helpompaa, istuimme asiakkaiden kanssa suurimmaksi osaksi esimerkiksi olohuoneen matolla lattialla. Asiakkaat ottivat omatoimisesti kontaktia koiraan ja esimerkiksi silittelivät sitä valmennuskeskustelun lomassa. Lisäksi koiran kanssa ulkoiltiin muutaman asiakkaan kanssa asiakkaiden omasta toiveesta.

Asiakkaat suhtautuivat havaintojeni ja kertomansa mukaan myönteisesti koiraan. Asiakkaat usein hymyilivät ja naurahtelivat koiralle ja sen toiminnalle, mikä vahvistaa käsitystä myönteisestä suhtautumisesta. Asiakkaat juttelivat koiralle, silittelivät ja rapsuttivat sitä, halasivat sitä, antoivat sille vettä ja itse ostamia koirien herkkuja.

4.2 Dokumentointi ja salassapitovelvollisuus

Lain mukaan ”sosiaalihuollon asiakirjat, jotka sisältävät tietoja sosiaalihuollon asiakkaasta tai muusta yksityisestä henkilöstä, ovat salassa pidettäviä. Salassa pidettävää asiakirjaa tai sen kopiota tai tulostetta siitä ei saa näyttää eikä luovuttaa sivulliselle eikä antaa sitä teknisen käyttöyhteyden avulla tai muulla tavalla sivullisen nähtäväksi tai käytettäväksi.

Vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvaa tietoa ei saa paljastaa senkään jälkeen, kun toiminta sosiaalihuollon järjestäjän tai tuottajan palveluksessa tai tehtävän hoitaminen niiden lukuun on päättynyt”. (Finlex 2019.)

Asiakastyössä noudatan asiakkaiden yksityisyyteen liittyen salassapitovelvollisuutta sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määräävän lain mukaan. Asiakkaiden henkilöllisyyttä ei paljasteta missään vaiheessa ja asiakkaiden yksityisyys suojataan siten, että asiakkaan henkilöllisyys ei paljastu opinnäytetyössä. Asiakkaille kerrottiin tarkasti, miten aineistoa kerätään ja miten sitä käytetään. Asiakastyöstä tehdyt muistiinpanot säilytettiin siten, että ulkopuoliset eivät pääse niihin käsiksi, esimerkiksi salasanasuojauksen avulla.

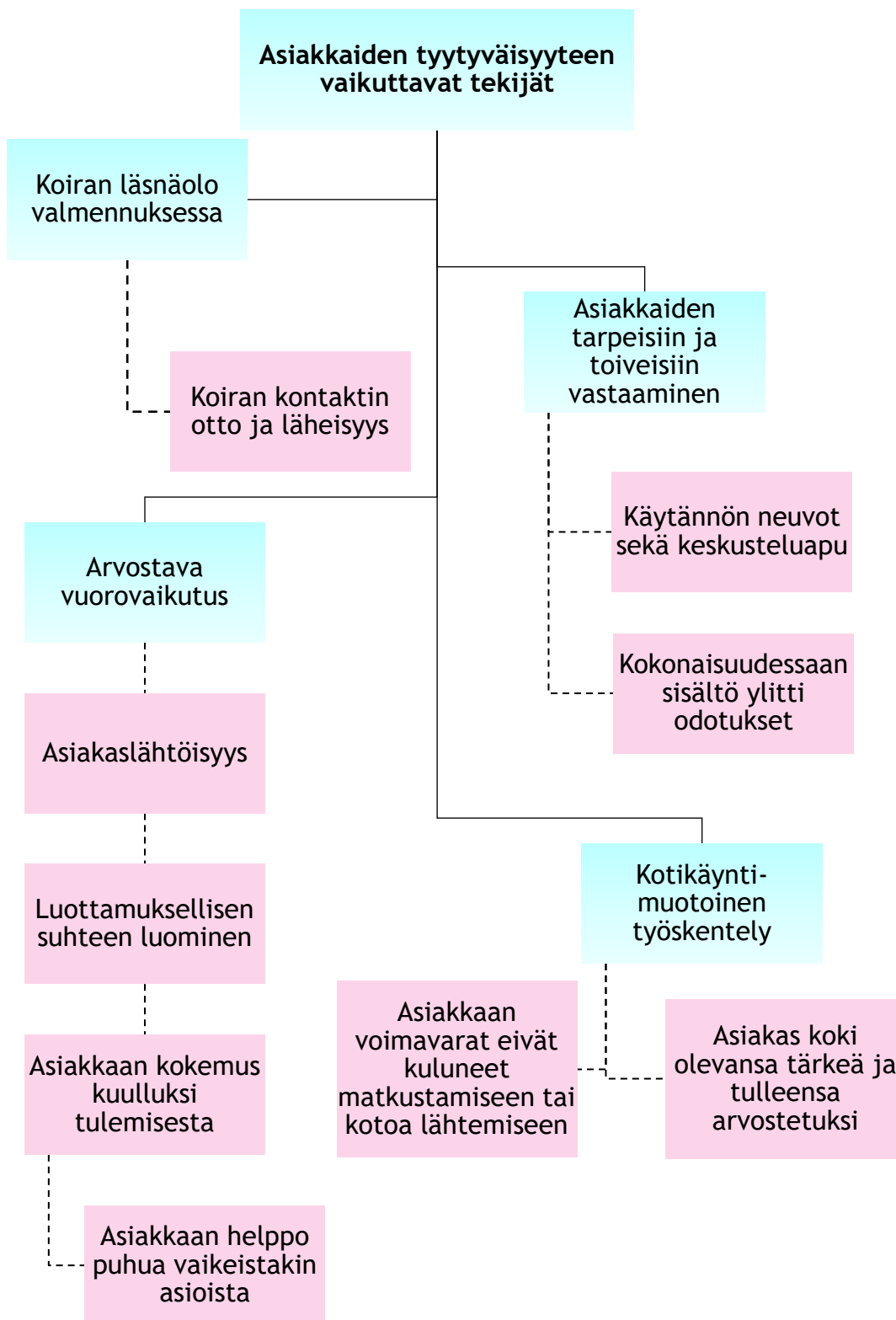
Valmennusprosessin ajan dokumentoin asiakastyön sisältöä ja tavoitteita sekä kirjallisin muistiinpanoin että kirjaamalla tietokoneelle kunkin tapaamisen sisällön. Näin pystyin muistamaan ja seuraamaan asiakkaiden tavoitteiden kehittymistä ja sovittuja sisältöjä paremmin. Muistiinpanoja syntyi yhteensä 16 sivua.

Loppuhaastattelut nauhoitin ääninauhurille ja litteroin nauhoitteet Word-dokumentille. Tekstiä tuli yhteensä 29 sivua.

Asiakkaiden haastattelunauhut ja litteroidut haastattelut sekä asiakastyöstä tehdyt muistiinpanot tuhottiin sisällönanalyysin jälkeen. Kuvat, joita opinnäytetyössä on, on julkaistu asiakkaiden luvalla.

5 Tulokset

5.1 Asiakkaiden tyytyväisyys eläinavusteiseen valmennukseen



Taulukko 9. Asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttavat tekijät.

Haastattelu- ja muistiinpanoaineiston teemoittelun perusteella syntyi ensimmäiseksi pääteemaksi asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttaneet tekijät eläinavusteisessa valmennuksessa. Kokonaisuus muodostui neljästä niin sanotusta alateemasta:

1. Asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin vastaaminen

”Mä mielenkiinnosta ihan otin yhteyttä, kun ajattelin et millasta se vois olla, että koiran kanssa tehdään tällästä, että kyl se on niinku täyttäne ne odotukset. Et se on ollu, ehkä menny ylikin jollain tavalla”

”Mä luulen oikeesti, et jos mä en ois saanu teiltä nyt apua tässä, niin mun vointi olis oikeesti... emmä halua ees mieltii sitä. Ja se et on se ollu kauheen kiva se, että Hilma ja sä tuutte huomenna, et se ajatus, että te tuutte nii on kauheen kiva.”

”...tää on niinku jotaki sellasta mitä mä en oo koskaan saanu itelleni, et joku välittää niin paljon, että lähtee nyt sit (paikkaan x) tai (paikkaan y) mun kanssa.”

Ensimmäinen asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttava tekijä haastatteluvastausten perusteella oli asiakkaiden tarpeisiin ja toiveisiin vastaaminen valmennuksessa. Asiakkaiden vastauksista kävi ilmi, että he kokivat valmennuksen vastaavan heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Valmennus rakentui jokaisen asiakkaan kohdalla erilaiseksi yksilölliseksi kokonaisuudeksi asiakkaiden omien näkemysten perusteella. Valmennuksen ytimessä oli ajatus asiakkaan omasta asiantuntijuudesta koskien asiakkaan omaa elämää, tarpeita, tavoitteita ja kiinnostuksen kohteita. Asiakkaiden mahdollisuus vaikuttaa valmennuksen sisältöön sai heidät tuntemaan itsensä tärkeiksi, arvostetuiksi ja että heistä välitetään.

2. Koiran läsnäolo valmennuksessa

”...sitte jotenki toi eläimen siis koiran läsnäolo oli niin hyvä että.”

”Hilma on ollu semmonen ihana, että ne ikävät ja vaikeat asiat ei tunnu niin suurilta, ku Hilma on ollu tässä mukana.”

”No se et se tekee sitä, et se hakeutuu mun lähelle, et siit saa hetkeks niinku jotain voimaa tai iloa.”

Toinen asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttanut asia oli koiran läsnäolo valmennuksessa. Asiakkaat pitivät koiran läsnäoloa merkittävänä tekijänä ja koiran roolia tärkeänä - yhtä tärkeänä, kun valmentajan roolia. Koiran läsnäolon vaikutukset asiakkaisiin on kuvattu tuloksissa tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

3. Kotikäynti -työskentely

”No siis, jos ajatellaan just asiakasta, jolla on vaikeee lähtee pois kotoota, nii onhan tää tämän mänen matalan kynnyksen hoitotapa. Et täähän on ihan loistavaa... moni jol on psyykkisiä oireita nii niil on kauheen vaikeee lähtee pois kotoa. Et se voi olla ihan se, et ne haluis lähtee ja mennä, mut sit ne ei sit sieltä kotoa vaan pääse pois. Et se jää niinku siihen.”

”Kotona pääsee tosi hyvin myös niihin tunteisiin kiinni eri tavalla, ku jos sä meet johonki vieraaseen paikkaan vieraaseen huoneeseen.”

Asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikutti myös kotikäynti-muotoinen työskentely. Asiakkaat kokivat, että kotikäynnit madalsivat kynnystä osallistua valmennukseen, kun voimavaroja ei tarvinnut käyttää kotoa lähtemiseen ja matkustamiseen. Asiakkaat kokivat myös oman kodin turvalliseksi paikaksi, missä haastaviakin asioita ja tunteita on turvallisempi käsitellä, kuin vieraassa toimitilassa.

4. Arvostava vuorovaikutus

”Mä tunnen itteni hyväksytyksi teidän seurassa, mikä on kans kauheen tärkeetä mun henkisen hyvinvoinnin kannalta. Mä kelpaan. Mun ei tartte yrittää olla kukaan muu.”

”Mun mielest on ihana, ku sä soitit mulle ja sä sanoit et kaikki perustuu siihen, et mulle ei tuu stressiä. Et mun ehdoilla mennään, et se mikä susta tuntuu hyvältä.”

”Jotenki, et mä oon tässä sua varten, tulee semmonen tunne. Se ei välity tuolla, ku ollaan niin et ollaan pöydän äärellä, mis on papereita ja sä oot tietokone auki siinä.”

Neljäs asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttanut asia oli asiakkaiden kokema arvostava vuorovaikutus valmennusprosessissa. Asiakkaat kokivat tullessa kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Asiakkaat kokivat, että valmennus eteni heidän voimavarojensa ehdoilla ja heidän toiveidensa mukaisesti. Asiakkaiden vastausten mukaan heille välittyi myös kiireettömyyden ja joustavuuden tunne valmennuksessa. Asiakkaat kokivat myös kotikäynti-työskentelyn arvostavana eleenä, kun valmentaja tuli asiakasta varten hänen kotiinsa. Myös valmennuksen fyysinen asetelma lisäsi asiakkaiden kokemaa arvostuksen tunnetta: valmennuksen aikana istuttiin usein lattialla eikä esimerkiksi pöydän ääressä niin sanotusti virallisemmin. Valmennuksen aikana ei myöskään käytetty tietokonetta tai puhelinta, mikä sai asiakkaat kokemaan, että heitä kuunneltiin ja kunnioitettiin.



5.2 Koiran toiminta valmennuksen aikana

Toiseksi pääteemaksi aineiston analyysin jälkeen syntyi koiran toiminta valmennuksen aikana.

Koiran toiminta valmennuksen aikana

Oli läsnä,
seurana,
ystävänä

Tutki
asuntoa,
oli valpas

Hakeutui kontaktiin:
Painoi pään syliin,
pyysi silityksiä, antoi
halata, nojasi vasten
asiakasta, katsoi
silmiin, makasi vieressä

Vaistosi, jos
asiakas
tarvitsi sitä

Taulukko 10. Koiran toiminta valmennuksen aikana.

”Koiraa varmaan aistii sen, että onko toisella hyvä vai paha olla. Äänensävyistä, liikkeistä, asennosta.”

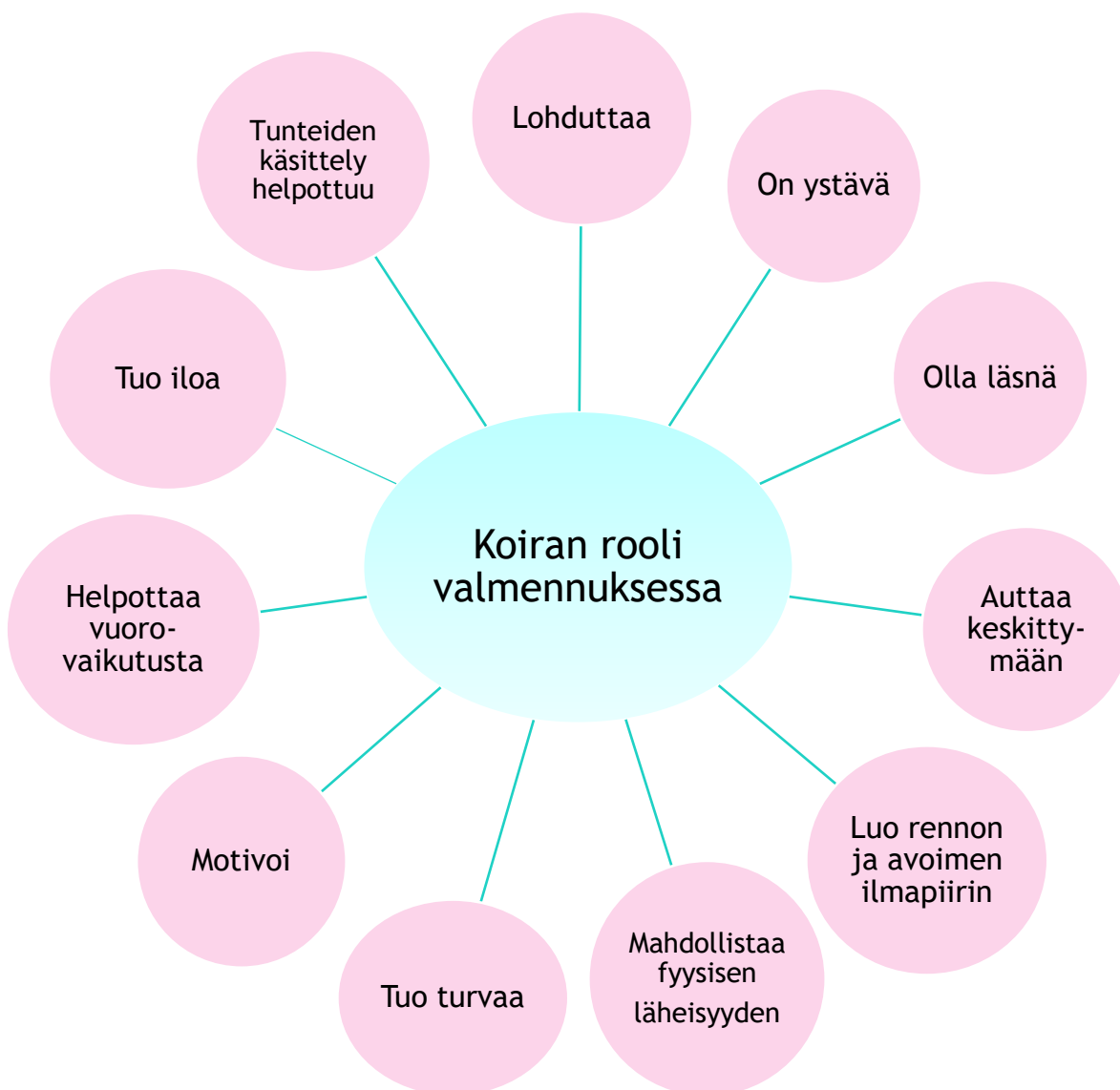
”...joskus ku mä oon alkanu itkee, nii se on tullu mun luo, et se on vaistonnun sen et nyt tää tyyppi tarttee erityistä apua.”

”Et ku se kattoo silmiin, nii sillon niinku tapahtuu jotain uskomatonta... tapahtuu siis hyviä asioita, et se on se katse mikä sil koiral on. Et ku se hetki, ku molemmat kattoo toisiaan.”

Asiakkaat kertoivat haastattelussa, että koira oli valmennuksen aikana läsnä: se saattoi maikoilla hieman kauempana lattialla tai asiakkaan vieressä pää asiakkaan sylissä. Asiakkaat kertoivat, että koira tutki aina tapaamisen alussa asunnon läpikotaisin ja hakeutui sitten kontaktiin asiakkaan kanssa. Se muun muassa painoi pään asiakkaan syliin, pyysi rapsutuksia, katsoi asiakasta silmiin, nojasi asiakkaaseen ja antoi asiakkaan halata ja rapsuttaa sitä. Asiakkaat myös kokivat, että koira vaistosi, jos asiakas tarvitsi sitä ja hakeutui sellaisissa tilanteissa asiakkaan lähelle.

5.3 Koiran rooli valmennuksessa asiakkaiden näkemyksen mukaan

Kolmas pääteema oli koiran rooli valmennuksessa asiakkaiden näkemysten mukaan.



Taulukko 11. Koiran rooli valmennuksessa.

Asiakkaat kokivat koiran roolin valmennuksessa merkittävänä ja pitivät koira valmentajan työparina. Asiakkaiden mukaan koiran rooli oli yhtä merkittävä, kuin valmentajankin. Asiakkaiden vastausten mukaan koira oli heidän ystävänsä ja lohdutti sekä toi turvallisuuden tunnetta valmennukseen. Asiakkaat kokivat myös, että koira toi läsnäolollaan valmennukseen iloa ja huumoria ja näin loi valmennukseen rennon ja avoimen ilmapiirin. Asiakkaat kertoivat, että koiran läsnäolo myös motivoi heitä jatkamaan valmennusta, mikä edisti tavoitteisiin pääsemistä. Fyysistä läheisyyttä asiakkaat pitivät myös tärkeänä osana, sillä sitä ei perinteisessä

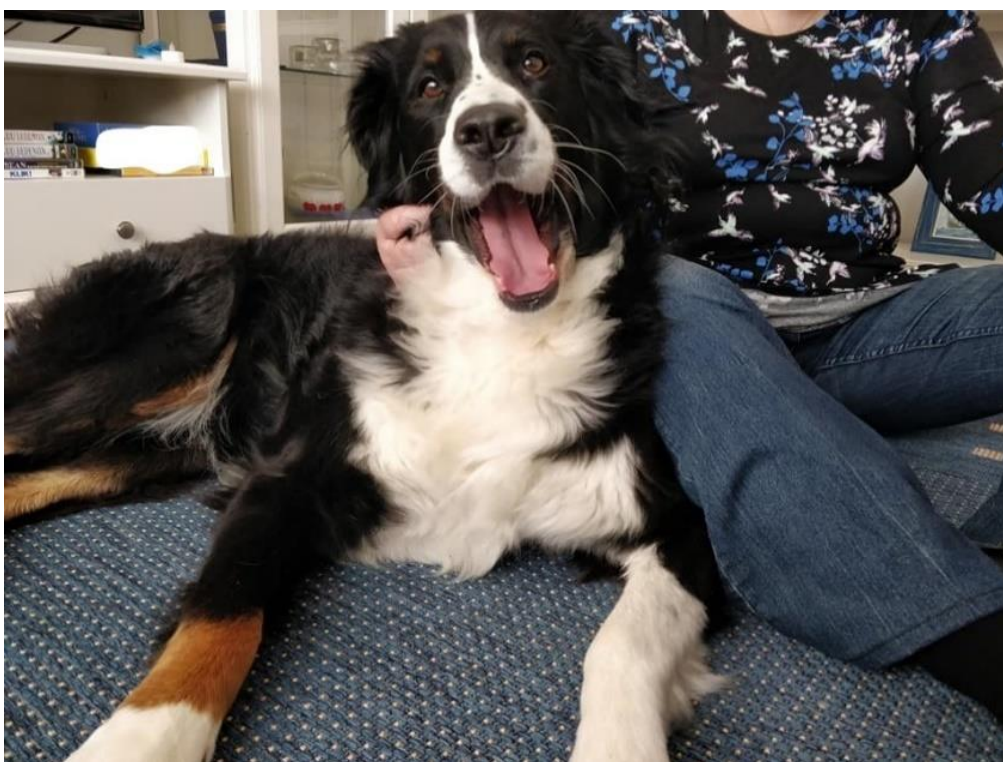
ihmissuhdetyössä useinkaan ole: koira sai halata, rapsuttaa ja se otti myös itse kontaktia asiakkaaseen ja kaipasi läheisyyttä. Asiakkaiden mukaan negatiivisten tunteiden käsittely oli helpompaa, kun koira oli vieressä tarjoamassa lohdutusta ja turvaa. Koiran läsnäolo myös nopeutti luottamuksellisen suhteen syntymistä asiakkaan ja valmentajan välille: koira ja rakkauseläimiin toimi yhdistävänä tekijänä asiakkaan ja valmentajan välillä. Asiakkaat kertoivat myös, että koira helpotti keskittymistä, kun siihen pystyi kohdentamaan huomiotaan esimerkiksi silloin, kun asiakas pohti vastausta valmentajan esittämään kysymykseen.

"No se tuo iloa. Et se on valtavan iso se osa."

"Se niinku rauhoittaa tilanteen silleen, ettei niin kauheesti jännitä sitä tapaamista. Kun on koira, jota voi sit toissijaisesti huomioida."

"Se just, et ku se tulee lähelle ja haluaa rapsutusta. Ehkä se, jos ois ilman koiraa nii ei olis sitä läheisyselementtiä ollenkaan."

"Turva on kyl sellanen kanssa, mitä on tuonu mulle, Hilma."



5.4 Koiran fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin

Neljäs pääteema oli koiran läsnäolon fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin valmennusprosessin aikana.



Taulukko 12. Koiran fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin.

”...on erilaisia kipuja, niin silloin kun Hilma on täällä, niin se kaikki mitä mä saan Hilmalta niin se niinku peittää sen kivun jotenkin silleen, et se ei tunnu yhtä ikävältä.”

”Ehkä mul on vähän helpompi hengittää... mun mielestä on niin rauhoittavaa kattoo ku Hilma lepää ja kattoo sen hengitystä...”

”...ku halaan Hilmaa, just kun se painaa ittänsä muhun nii...se tuo mulle voimaa.”

”...kun se tulee tähän ja se kaipaa huomiota ja mä voin antaa sille sitä huomiota mitä se kaipaa. Ehkä se on myöskin, että minä kaipaan koiran huomiota niin me voidaan molemmat toisiamme huomioida siinä, että tulee hyvä mieli siitä että toinen nauttii siitä rapsuttelusta.”

Asiakkaat kertoivat, että koiran läsnäololla oli monenlaisia vaikutuksia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Fyysisesti asiakkaat kertoivat tuntevansa mielihyvää, kun he rapsuttelivat koira tai kun koira oli heidän lähellä. Koiran turkki tuntui miellyttävän pehmeältä ja sen ottama katsekontakti lisäsi mielihyvän kokemusta. Asiakkaat kokivat rentoutuvansa koiran silittämisestä, rauhallisen hengityksen, ruumiinpainon ja -lämmön ansiosta. Asiakkaat kertoivat, että erilaiset kivut eivät tuntuneet niin voimakkaalta koiran läsnä ollessa, kuin ilman koira. Myös esimerkiksi jännittämiseen liittyvä vapina poistui kokonaan.

Psyykkisiksi vaikutuksiksi asiakkaat mainitsivat ilon tunteen lisääntymisen, hyväksytyksi tulemisen tunteen, toiveikkuuden lisääntymisen ja niiden myötä ahdistuneisuuden lieventymisen ja mielialan nousun.



5.5 Koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön

Viidenneksi pääteemaksi muodostui koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön.



Taulukko 12. Koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön.

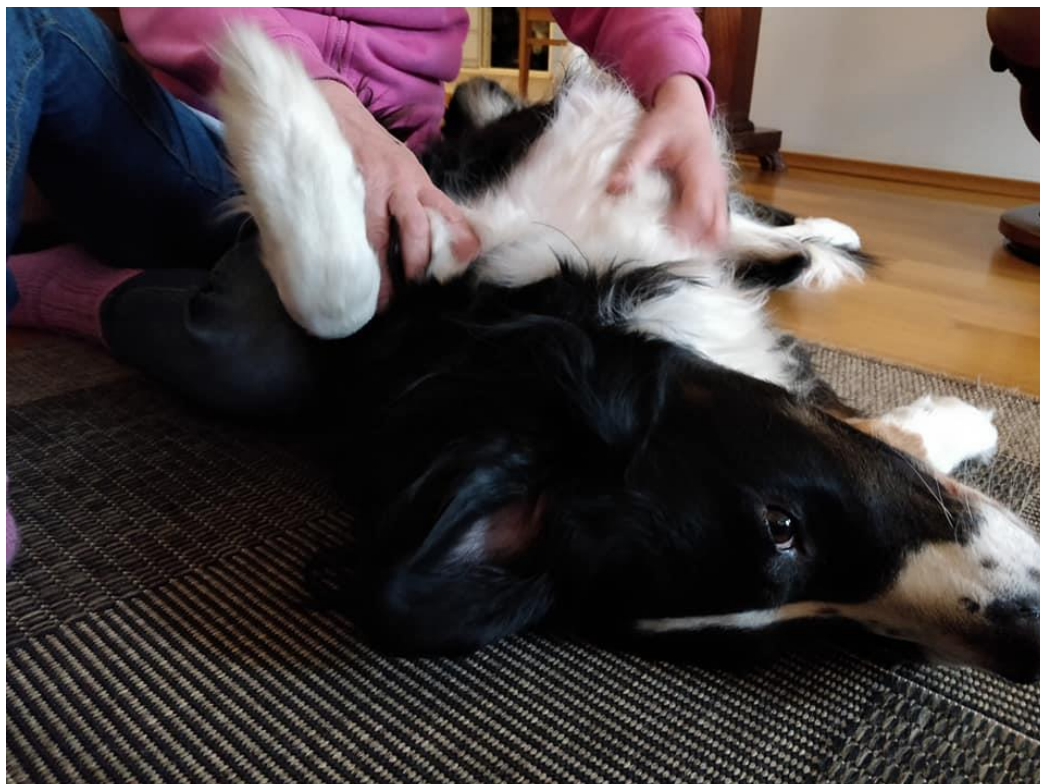
"... Hilma autto alussa ja koko ajan avaamaan itteni, et pääsen tunteisiin suoraan kiinni, kun Hilma tuo ne tunteet, se avaa mut sillä tavalla. Ja silloin on niin paljon helpompi, ku on tässä niinku auki, koiran avulla auki, nii sitä pääsee mihin tahansa käsiksi. Et se on niinku lääke, tai vois ajatella joku, jolla on vaikee puhua nii Hilma on suuri osa tätä valmennusta, et se on tässä se avain kaikkeen oikeestaan, Hilma."

"No semmosta lämpöä ja ystävällisyyttä. Myönteisiä asioita. Että koira ei vaadi mitään tuloksia niinku jossain ihmisten välillä vaaditaan tuloksia ja tietynlaista käyttäytymistä."

" (psykiatrian poliklinikalla) se on aina se sama kysymys ja sama vastaus. Siitä puuttuu tietynlainen läheisyys siitä kontaktista kuitenkin, tai sit se johtuu minusta ja siitä ihmisestä et se vuorovaikutus ei oo sellasta, että se niinku tulis sellanen tunne, että joku välittää."

Kaikilla asiakkailla oli aiempia kokemuksia niin sanotusta perinteisestä ihmissuhdetyöstä, kuten psykoterapiasta, psykiatrian poliklinikasta ja psykologeista. Asiakkaat vertasivat eläinavusteista valmennusta omiin henkilökohtaisiin kokemuksiinsa.

Asiakkaat kokivat, että koiran toi lisäarvoa ihmissuhdetyöhön ilon ja huumorin muodossa, mahdollistamalla fyysinen läheisyys, helpottamalla tunnesäätelyä, luomalla tunteen ehdottomasta hyväksynnästä, lisäämällä valmennuksen mielekkyyttä sekä luomalla rennon ja avoimen ilmapiirin valmennukseen.



5.6 Kehittämisideat

Asiakkaat toivat esiin kaksi kehittämisideaa. Neljä viidestä asiakkaasta olisi toivonut valmennuksen jatkuvan pidempään. Se ei kuitenkaan aikataulujen ja resurssien puolesta ollut mahdollista, vaikka myös itse valmentajana arvioin asiakkaiden kohdalla tarpeen jatkaa valmennusta. Pysin kuitenkin ohjaamaan asiakkaat ottamaan yhteyttä edelleen heidän tilanteitaan edistäville tahoille. Lopulta perustin oman yrityksen, joka tarjoaa eläinavusteista ratkaisukeistä valmennusta sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksessä, ja näin kaksi asiakasta päätti jatkaa työskentelyä vielä syksyllä.

Asiakkaat toivoivat myös, että eläinavusteista valmennusta olisi enemmän saatavilla ja että siitä olisi enemmän tietoa. Asiakkaat arvioivat, että eläinavusteinen valmennus olisi hyödyllistä hyvin monenlaisille asiakkaille, jotka suhtautuvat myönteisesti koiriin.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa aikuisten mielenterveyskuntoutaja-asiakkaiden kokemuksista eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta ja eläimen itsensä vaikutuksesta asiakkaiden kuntoutumisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös kehittää eläinavusteista valmennusta mielenterveyttä edistävänä palveluna.

Tutkimuskysymysten vastaukset voidaan osittain yhdistää, sillä asiakkaiden kokemukset koiran mukanaolosta ja sen tuomista hyödyistä ja lisäarvosta ovat monella tapaa samoja. Asiakkaiden kertoman perusteella koiran mukanaolo ja rooli oli merkittävä osa valmennusprosessia.

Asiakkaiden haastattelujen perusteella kaikki asiakkaat kokivat koiran mukanaolon valmennuksessa pelkästään myönteiseksi. Asiakkaiden mukaan koiran läsnäolo valmennuksessa lisäsi heidän motivaatiotaan sitoutua valmennukseen ja helpotti luottamuksellisen ja tasa-arvoisen vuorovaikutussuhteen rakentumisessa valmentajan ja asiakkaan välillä. Koiran mukanaolo loi valmennukseen rennon ja välittömän ilmapiirin, toi iloa ja huumoria työskentelyyn, auttoi tunnesäätelyssä esimerkiksi lieventämällä ahdistuneisuutta ja jännitystä sekä nostamalla mielialaa. Koiran läsnäolo myös sai asiakkaat tuntemaan itsensä tärkeiksi ja tarpeellisiksi. Asiakkaat kokivat myös mielihyvää koiran fyysisestä läheisyydestä ja erilaisten kipujen ja vapinan lieventymistä. Koiran fyysisyys ja sen tuoma mahdollisuus fyysiseen läheisyyteen oli myös oleellinen koiran tuoma lisäarvo, mitä pelkästään ihmisten välisessä auttamistyössä ei useinkaan ole mahdollista tai sopivaa saavuttaa.

Asiakkaiden kertoman perusteella ainoat kehittämis ehdotukset olivat toive valmennuksen jatkumisesta ja siitä, että vastaavanlaista palvelua olisi enemmän tarjolla. Asiakkaat arvioivat eläinavusteisen valmennuksen sopivan monenlaisille ihmisille, jotka suhtautuvat myönteisesti koiriin.

6.1 Luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi tutkimuksen johdonmukaisuuden ja riittävän raportoinnin perusteella. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee jatkuvasti arvioida tekemiänsä ratkaisuja, aineiston analysointia ja tutkimuksen luotettavuutta. Tutkija on laadullisessa tutkimuksessa myös keskeinen tutkimusväline. Lisäksi tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jonka eri osien tulee olla perusteltuja ja eri osien suhde toisiinsa tulee käydä tutkimuksesta ilmi. Tutkimusprosessi tulee kuvata selkeästi ja loogisesti niin, että lukija kykenee itse arvioimaan tutkimustulosten luotettavuutta. (Tuomi J. & Sarajärvi A. 2003; Haltia N. & Nieminen M. 2013; 1-22.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida neljästä eri näkökulmasta. Realistisen todellisuuskäsityksen mukaan tutkimus on ikkuna todellisuuteen, jolloin punnitaan myös tutkimuksen sisäinen validiteetti (tutkimuksen teoreettisen ja käsitteellisen määrittelyn sopuointu), ulkoinen validiteetti (tutkimuksen johtopäätösten ja aineiston välisen suhteen pätevyys) sekä reliabiliteetti (aineiston tulkinnan ristiriidattomuus). Relativistisen käsityksen mukaan käsitys todellisuudesta tai luotettavuudesta on aina suhteessa esimerkiksi kieleen tai kulttuuriin, jolloin tutkimus ei ainoastaan heijasta todellisuutta, vaan luo sitä. Relativistisen luotettavuusnäkökulman mukaan tutkimustekstin tulee olla sisäisesti johdonmukainen ja tutkimustulosten hedelmällisiä. Refleksiivisen näkökulman mukaan tutkittavat ovat tutkimuksen tekijöitä, jolloin luotettavuus perustuu tutkijan ja tutkittavien yhteistoiminnalle ja luotettavuus mitataan toiminnan kehittämisen näkökulmasta. Arviointi kritiikkinä puolestaan pyrkii ymmärtämään kirjoittajan tavoitteet ja toteutustavan, minkä jälkeen yritetään löytää tavoitteen tai tieteen edistymisen kannalta tärkeää, ja arvioidaan esitettyjä tulkintoja ja päätelmiä. (Haltia N.y.m. 2013; 1-22.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata myös uskottavuudella, eli vastaako tutkijan ja tutkittavien käsitykset ja tulkinnat toisiaan; siirrettävyydellä, eli voiko tutkimustuloksia siirtää toiseen kontekstiin; varmuudella, joka tarkoittaa mahdollisten ennustamattomien ennakkoehtojen huomioon ottamista, sekä vahvistuvuudella, eli tutkimustulokset saavat vahvistusta myös muista tutkimuksista. (Haltia N.y.m. 2013; 1-22.)

Tässä opinnäytetyössä on pyritty raportoimaan koko tutkimusprosessi johdonmukaisesti alusta loppuun saakka. Tutkimusmenetelmiä on arvioitu alusta alkaen ja päädytty lopulta siihen, että havainnointi, muistiinpanojen tekeminen jokaisen asiakaskäynnin jälkeen sekä valmennuksen päätyttyä asiakkaiden haastattelujen nauhoitus, litterointi ja aineiston analyysi teemoittelun avulla ovat parhaiten tähän opinnäytetyöhön sopivia tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmiä.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on koostettu tukemaan eläinavusteista valmennusta mielenterveyskuntoutujien kanssa. Kattokäsitteinä ovat ihmisen toimintakyky ja sosiaalinen

kuntoutus, joiden alle on koottu teoriaa ja tutkimuksia eläinavusteisesta terapiatyöstä ja valmennuksesta sekä ratkaisukeskeisestä työtavasta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tukee myös tutkimustuloksia. Asiakkaiden kokemukset ja näkemykset eläinavusteisesta valmennuksesta saavat tukea myös muista tutkimuksista, mutta koska kyseessä on asiakkaiden henkilökohtaisten kokemusten kuvaus, niitä ei voi suoraan siirtää toiseen asiayhteyteen. Asiakkaat kuitenkin toivat esiin sellaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia eläinavusteiseen työskentelyyn liittyen, jotka nousevat esiin myös tietoperustassa esiin tuomissani tutkimuksissa, kirjallisuudessa ja artikkeleissa.

Opinnäytetyön uskottavuuteen vaikuttaa myös valmentajan, eli minun ammattitaitoni: olenko pätevä tekemään eläinavusteista valmennusta vai en. Pohjakoulutukseltani olen sosionomi (AMK) ja lisäksi valmistuin maaliskuussa 2019 ratkaisukeskeiseksi eläinavusteiseksi valmentajaksi (AAT = Animal Assisted Therapist/Coach). Olen työskennellyt sosiaalialalla vuodesta 2008 alkaen hyvin monenlaisissa työtehtävissä, mutta pääasiallinen työkokemukseni tulee aikuis-sosiaalityöstä sekä päihde- ja mielenterveystyöstä. Näin ollen koen olevani pätevä toimimaan eläinavusteisena valmentajana ja myös arvioimaan eläinavusteisen valmennuksen asiakasprosessia kokonaisuutena.

Opinnäytetyössä kirjoittaja ja haastattelija/tutkija on myös valmentaja, mikä saattaa vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen sikäli, että asiakkaat eivät välttämättä tuo esiin kaikkia näkemyksiään koskien valmennusta kohteliaisuussyistä johtuen. Toisaalta se, että toimin sekä tutkijan että valmentajan roolissa mahdollisti luottamuksellisen suhteen luomisen asiakkaisiin, mikä loi pohjan merkityksellisille ja syvällisille haastatteluille. Saattaa olla, että haastattelussa asiakkaat pystyivät kertomaan kokemuksistaan yksityiskohtaisemmin ja syvemmin, kun sekä tutkija että asiakas ovat olleet kummatkin mukana valmennuksessa alusta alkaen.

6.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyttä arvioitiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012, 6) periaatteiden mukaan.

Opinnäytetyö toteutettiin ja sen eri vaiheet kuvattiin rehellisesti, huolellisesti ja mahdollisimman tarkasti kuitenkin suojaten asiakkaiden henkilöllisyyden. Opinnäytetyössä on sovellettu tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä: haavainnointia, haastatteluja, litterointia ja teema-analyysiä. Opinnäytetyöstä ei ole jätetty pois oleellista tietoa, eikä siinä esitetä harhaanjohtavaa tietoa. Opinnäytetyössä on otettu kattavasti ja monipuolisesti huomioon muut vastaavanlaiset tutkimukset sekä kirjallisuus. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa sen valmistuttua, missä se on kaikille vapaasti luettavissa. Asiakkaiden haastattelunauhut ja litteroidut haastattelut tuhotaan asiakkaiden henkilöllisyyden suojelemiseksi. Opinnäytetyöhön osallistuneilta asiakkailta on pyydetty kirjallinen lupa osallistumisesta, tietojen keräämisestä sekä haastattelujen tekemisestä ja asiakkaille on

selvennetty tarkasti, mistä opinnäytetyössä on kyse. Asiakkaille selvennettiin myös, miten heidän henkilötietojaan ja heistä kerättyä materiaalia käsitellään, säilytetään ja mitä sille tapahtuu opinnäytetyön jälkeen.

6.3 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Espoon Mielenterveysyhdistys Emy Ry:n 30-60 -vuotiaiden mielenterveyskuntoutuja-asiakkaiden kokemuksia koira-avusteisesta, ratkaisukeskeisyyteen ja sosiaaliseen kuntoutukseen perustuvasta yksilövalmennuksesta, sekä koiran yksilöllistä merkitystä osana valmennusprosessia.

Opinnäytetyön valmennusmenetelminä käytettiin eläinavusteisuutta sekä ratkaisukeskeistä yksilövalmennusta. Tietoperustana toimi myös sosiaalinen kuntoutus. Valmennus ei ollut suoraan terapeuttista, vaan nimenomaan sosiaalista kuntoutusta, mutta sillä oli selvästi terapeuttisia vaikutuksia asiakkaisiin. Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä toteutui valmennuksessa hyvin: valmennus oli yksilöllistä ja asiakkaille vapaaehtoista. Asiakkaiden tilanteesta tehtiin alussa kattava tilannearvio, jonka pohjalta yhdessä asiakkaan kanssa päätettiin valmennuksen tavoitteet. Lähtökohtana oli asiakkaiden omat tarpeet ja toiveet. Valmennuksessa näkyi sekä palveluohjaus, arjen ja elämänhallinnan tukeminen, asiakkaan tukeminen erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, että yksilöllinen psykososiaalinen tuki. Sosiaalisen kuntoutuksen laatuksien mukaisesti asiakkaita ei ollut liikaa, mikä takasi täysipainoisen paneutumisen kunkin asiakkaan tilanteeseen. Asiakkaiden tilannetta ja edistymistä arvioitiin säännöllisesti. Ainoa osa-alue, joka jäi puuttumaan sosiaalisen kuntoutuksen tietoperustasta, oli verkostotyö asiakkaan muiden yhteistyötahojen kanssa.

Arvioni mukaan sekä eläinavusteisuus, eli tässä yhteydessä koiran läsnäolo valmennuksessa, sekä ratkaisukeskeinen työote yhdistelmänä toimivat valmennuksessa erinomaisesti ja olivat avainasemassa valmennusten lopputulosten sekä opinnäytetyön tulosten kannalta. Vaikuttaisi siltä, että eläinavusteisuus ja ratkaisukeskeisyys menetelminä tukivat ja täydensivät toinen toisiaan hyvin. Koiran mukanaolo valmennuksissa oli omiaan luomaan positiivisen, humoristisen ja rentoutuneen ilmanpiirin valmennukseen sen yksilöllisten ominaisuuksien ja luonteen ansiosta (iloisuus, seurallisuus, tottelevaisuus, läheisyydestä nauttiminen, valppaus). Ratkaisukeskeinen työtapo auttoi suuntaamaan keskustelun positiivisen ja optimistisen näkökulman kautta asiakkaiden voimavaroihin, minkä avulla asiakkaiden nykyisyys ja tulevaisuus piirtyivät myönteisemmässä valossa.

Asiakkaiden kokemukset ja kuvaukset eläinavusteisesta valmennuksesta, koiran roolista ja koiran läsnäolon vaikutuksista asiakkaisiin olivat vaikuttavia. Asiakkaat pitivät koiran roolia valmennuksessa merkittävänä, sillä ilman koiran läsnäoloa valmennus olisi todennäköisesti ollut asiakkaiden mukaan aivan erilaista sekä tunnelmaltaan että sisällöltään. Koiran roolin tärkeys selittyy sen läsnäolon tuomien myönteisten vaikutusten kautta.

Koiran läsnäolon hyödyksi asiakkaat mainitsivat fyysisen läheisyyden, joka toteutui koiran siirtämisen, rapsuttamisen ja halaamisen kautta, sekä koiran itsensä ottaman kontaktin kautta. Koira otti kontaktia asiakkaisiin esimerkiksi nojaamalla asiakkaita vasten, laskemalla pään asiakkaan syliin, katsomalla asiakasta silmiin ja nuolaisemalla asiakkaan ihoa. Koira myös pyysi rapsutuksia asiakkailta ja asiakkaat kokivat koiran tarpeeseen vastaamisen miellyttäväksi, mikä lisäsi heidän kokemustaan omasta tarpeellisuudestaan. Koira myös asettui itsenäisesti asiakkaan viereen istumaan tai makaamaan pitkiksikin ajoiksi. Asiakas sai myös pyytää koira luokseen, mutta koska se myös itsenäisesti haki kontaktia asiakkaaseen, se loi asiakkaan ja koiran välille erityisen fyysisyyteen ja sanattomaan, keholliseen vuorovaikutukseen perustuvan vuorovaikutussuhteen. Asiakkaat kokivat miellyttävänä myös pelkästään koiran tarkkailun, kun se tutki asuntoa tai lepäsi rauhassa paikoillaan.

Ilmeisestikin koiran mahdollistama fyysinen läheisyys, katsekontakti ja sen suuri koko sai aikaan asiakkaissa aikaan turvallisuuden tunteen ja tunteen hyväksytyksi tulemisesta, mitkä auttoivat luomaan rentouttavan ja välittömän ilmapiirin valmennustilanteisiin. Voi myös olla, että asiakkaiden oksitosiinitasot nousivat koiran läsnäolon ansiosta, mikä myös auttoi asiakkaita luomaan erityislaatuisen suhteen koiran kanssa. Oksitosiinitasojen nousu voisi selittää myös esimerkiksi ahdistuneisuuden ja mielialan nousun ja toisaalta kipujen ja vapinan vähenemisen. Uskoisin, että asiakkaan ja koiran välisen suhteen ansiosta asiakkaat myös kokivat koiran jollakin tapaa aistivan asiakkaiden mielentiloja ja esimerkiksi hakeutumalla asiakkaan luokse ahdistavan tai surullisen tunnetilan aikana.

Koiran läsnäolo ja sen tuomat positiiviset vaikutukset asiakkaisiin auttoi myös minua valmentajana luomaan luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen asiakkaiden kanssa nopeammin, kuin ilman koira. Koiran fyysinen läheisyys rauhoitti ja rentoutti asiakkaita, mikä vähensi asiakkaiden jännittämistä ja ahdistuneisuutta. Koiraan pystyi myös kiinnittämään toissijaisesti huomiota esimerkiksi keskustelemalla koiraan liittyvistä asioista esimerkiksi valmennustilanteen alussa, jolloin koira toimi ikään kuin ”jään murtajana”. Koiran iloluontoisuus ja voimakkaan myönteinen reaktio asiakkaiden tapaamiseen sekä koiran ottama kontakti sai asiakkaat tuntemaan itsensä tärkeiksi.

Asiakkaat pitivät myös itse valmennustilannetta erityisen hyvänä, sillä valmennus järjestettiin asiakkaan kotona. Lähes jokaisella asiakkaalla oli kohtalaisia tai merkittäviä vaikeuksia kotoa lähtemisessä, joten kotikäyntimuotoinen työskentely osoittautui hyväksi valinnaksi. Asiakkaiden mukaan heidän ei tarvinnut käyttää voimavarojaan kotoa lähtemiseen ja matkustamiseen, vaan he pystyivät keskittymään valmennukseen kunnolla. Asiakkaat pitivät heidän luokseen tulemisen arvostavana eleenä. Myös tuttu ja turvallinen ympäristö vaikutti osaltaan valmennuksen rentouttavaan ja välittömään tunnelmaan. Valmennuskeskustelut käytiin lähes aina esimerkiksi olohuoneen lattialla istuen, jolloin kontaktinotto koiraan helpottui. Lattialla istuminen myös rikkoi käsitystä niin sanotusta perinteistä terapiaistuntoasetelmasta, jossa

työntekijä ja asiakas istuvat vastakkain tuoleilla, tai mahdollisesti jopa niin, että heidän välisään on työpöytä. Lattialla istuminen toi asiakkaiden mukaan valmentajan ja asiakkaan ikään kuin samalle tasolle sekä fyysisesti että henkisesti.

Omat ennako-odotukseni opinnäytetyön tuloksista olivat toiveikkaat ja myönteiset. Valmistuin eläinavusteiseksi ratkaisukeskeiseksi valmentajaksi Alfapartners Academystä maaliskuussa 2019, joten vuoden aihetta opiskelleena minulla oli jo melko vahva ennakkokäsitys siitä, mitä hyötyjä koiran läsnäolosta ihmissuhdetyössä voi parhaimmillaan olla. Ennako-odotukseni perustuivat lukemaani kirjallisuuteen, tutkimustietoon, keskusteluihin eläinavusteista työtä tekevien ammattilaisten kanssa ja opintoihini. En ollut aikaisemmin toteuttanut eläinavusteista valmennusta, joten opinnäytetyöhön liittyvä valmennusprosessi oli minulle uusi kokemus. Vaikka olin etukäteen perehtynyt aiheeseen, en osannut odottaa valmennuksen olevan niin mielekästä, hauskaa ja hyödyllistä, mitä se lopulta oli sekä minulle itselleni ammatillisesti sekä asiakkaille. Uskon, että oma myönteinen ja innokas suhtautumiseni eläinavusteisen valmennukseen välittyi myös asiakkaille valmennuksen aikana. Jokaisen asiakstapaamisen jälkeen tuntui, että olin oppinut jotain uutta ja ihmeellistä omasta itsestäni, koirastani ja asiakastyöstä. Tuntui, että pystyin valmennuksessa käyttämään hyödykseni omaa elämäkokemustani, työkokemustani ja persoonallisuuttani tavalla, jota en ole aikaisemmissa työtehtävissäni kokenut. Vaikka omat kokemukseni ja persoonani olivat tärkeitä työvälineitä valmennuksessa, pystyin silti säilyttämään ammatillisuuden työskentelyssäni. Näkisin siis, että omat ennako-odotukseni ja henkilökohtaiset sekä ammatilliset ominaisuuteni vaikuttivat myös opinnäytetyön ja valmennuksen lopputulokseen.

Vaikuttaisi siltä, että eläinavusteinen ratkaisukeskeinen valmennus on menetelmänä tehokas ja eläimiin myönteisesti suhtautuville asiakkaille erityisen mieluinen. Näkisin eläinavusteisen valmennuksen suosion nousevan lähitulevaisuudessa, kun tutkimustietoa tulee yhä enemmän ja tietoisuus eläinavusteisten menetelmien tehokkuudesta hiljalleen leviää. Toivon, että pystyn tämän opinnäytetyön avulla levittämään tietoutta eläinavusteisista menetelmistä.

Opinnäytetyöprosessin päätteeksi perustin oman yksityistä sosiaalipalvelua tuottavan yrityksen, Tmi Terapiatassut, jonka palveluun kuuluu eläinavusteinen ratkaisukeskeinen valmennus. Yrityksen toiminta alkaa elokuussa 2019.

7 Lähteet

Painetut

Ahola, V., Kuhlman, I. & Luotio, J. 1999. Tietojätti 2000. Gummerus: Jyväskylä.

Braun V. & Clarke V. 2006. Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology. University of Auckland and University of the West England.

Cauffman, L. 2017. Ratkaisukeskeinen coaching: Opas myönteiseen muutokseen. Lyhytterapiainstituutti Oy.

De Jong, P. & Insoo, K.B. 2013. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. 2. painos. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Engeström, Y. 1998. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Edita.

Fine, A. 2015. Handbook on Animal-Assisted Therapy. Foundations and guidelines for Animal-Assisted Interventions. 4. painos. Elsevier.

Furman B.&Ahola T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Gunter, B. 1999. Pets and people: The psychology of pet ownership. London: Whurr.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Ikäheimo, K. 2015. Karvaterapiaa. 2. painos. Folger Art AS.

Iveson, C., George, E., Ratner, H. 2012. Brief Coaching: Ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. WSOY.

Kahilaniemi E. 2016. Eläinavusteinen interventio. 1. painos. Tampere: Viestipaino.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H., Arslanoski, V. 2015. Kuntoutumisen tukeminen. 1.-4. painos. Sanoma Pro Oy.

Kettunen R., Kähäri-Wiik K., Vuori-Kemilä A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. WSOY.

Kähäri-Wiik K., Niemi A. & Rantanen A. 2008. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5.-6. painos. WSOY.

Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Yliopistopaino, Helsinki.

O'Haire, M. 2010. Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*.

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: SUFI.

Robinson, I. (1995). Associations between man and animals. *The Waltham book of human-animal interactions: Benefits and responsibilities of pet ownership*. Oxford: Pergamon.

Robson, C. 2000. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluointia tekijöille ja tilaajille. Tammerpaino Oy (2001).

Siljander, P. 1988. Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntaukset. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia. Oulun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Tukiainen, M. 2018. Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Aaltonen, E. 2016. Koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.5.2019. <https://core.ac.uk/download/pdf/38138243.pdf>

Berget, B. 2011. Animal-Assisted Therapy with Farm Animals for Persons with Psychiatric Disorders: Effects on Anxiety and Depression, a Randomized Controlled Trial. Norwegian University of Life Sciences. Viitattu 21.5.2019.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0164212X.2011.543641?scroll=top&needAccess=true>

Cajander, V. & Kauhala K. 2004. Parasta ystävyyttä yli 100 000 vuotta. Viitattu 5.12.2018. https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/parasta_ystavyytta_yli_100_000_vuotta

Finlex. 1996. Eläinsuojelulaki. Viitattu 10.6.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960247>

Finlex. 2000. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 10.6.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3P14>

Finlex. 2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 7.12.2018. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P17>

Green Care Finland. Mitä on Green Care? Viitattu 3.1.2019. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Espoon Mielenterveysyhdistys Emy Ry. 2018. Viitattu 14.1.2019. <https://emy.fi/>

Haapala, E. & Suomela-Markkanen T. 2018. Kysely eläinavusteisesta terapiasta: Palveluntuottajille tehty kysely eläinavusteisesta kuntoutuksesta 15.12.2017-14.1.2018. Viitattu 7.1.2019. https://www.kela.fi/documents/10180/751941/el%C3%A4navusteinen_terapia.pdf/c55d1afe-99e4-4df3-8fda-2b1426d08785

Haake M., Pulkkinen P. & Pellinen K. 2016. Ammatillinen koira-avusteinen työskentely sosiaalialalla - Harjoitukset ja apuvälineet käytännössä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luettu 21.5.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116314/Haake_Marika_Pulkkinen_Pirjo_Pellinen_Kirsi.pdf?sequence=1

Haltia, N. & Nieminen, M. 2013. Laadullinen tutkimus. Luettu 21.5.2019. <https://www.google.com/url?sa=t&rc=t=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=2ahUKEwihvfK-kKziAhWByKYKHdgRASMqFjADegQIBhAC&url=http%3A%2F%2Fusers.utu.fi%2Ffrakahu%2Fluotettavuus.ppt%3FviewType%3DPrint%26viewClass%3DPrint&usq=AOvVaw2RI2vnshfAuep-p-dmBNhm>

Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 24.1.2019. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence>

Kela. 2018. Eläinavusteinen terapia. Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Viitattu 14.1.2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopaperi140.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2o2NMd-blx_Fb4VRJz1LpBapC7D_h4gR1vPCWikuYVgNu3cJ0hRh8UNILU

Kela. 2019. Eläinavusteiset interventiot kuntoutuksessa. Viitattu 4.4.2019. <https://www.kela.fi/elainavusteiset-interventiot-kuntoutuksessa>

Kennelliitto. 2018. Tilastokeskus tarkisti laskelmaa koirien määrästä: Koiria on Suomessa 700 000. Viitattu 24.1.2019. <https://www.kennelliitto.fi/tietoa-meista/uutiset/tilastokeskus-tarkisti-laskelmaa-koirien-maarasta-koiria-suomessa-700-000>

- Kuntoutusportti. 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 7.12.2018. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>
- Kron, M. & Ludekus, R. 2013. Den terapeutiska poängen med att använda djur i olika behandlingar - En kvalitativ studie om användandet av djur i behandling. Lunds Universität. Viitattu 15.1.2019. <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=4255080&fileId=4255088>
- Leppälä, A. 2018. Eläinavusteinen työskentely kuntouttavana työmuotona - Koira eläinavusteisessa työskentelyssä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Luettu 21.5.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144951/leppala_annuriina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morris, M. 2007. Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. Sage Publications. Luettu 21.5.2019. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1533210107302397>
- Nature Communications. 2017. Ancient European dog genomes reveal continuity since the Early Neolithic. Viitattu 5.12.2018. <https://www.nature.com/articles/ncomms16082>
- Nordling, E. 2016. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ohjaustyössä. THL. Viitattu 7.2.2019. <https://www.slideshare.net/THLfi/esa-nordling-ratkaisu-ja-voimavarakeskeisyys-ohjaustyss>
- Raivio, H. 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisaa osallisuutta! Yhteiskehittaen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015-2018 loppuraportti. Viitattu 7.12.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Saukkola, K. 2013. Ratkaisukeskeinen toimintatapa. Viitattu 28.1.2019. <https://peda.net/lappeenranta/yhteisty%C3%B6tilat/pkol/oppilashuolto/kr:file/download/c0d160ec20418ffdc97c023ed45da158abc01063/Kuvaus%20ratkaisukeskeisyys-dest%C3%A4.pdf>
- Science. 2015. How dogs stole our hearts. <https://www.sciencemag.org/news/2015/04/how-dogs-stole-our-hearts>
- Socca. 2012. Asiakastyö kohtaamisena - reseptejä vastavuoroisuuteen. Viitattu 18.1.2019. http://www.socca.fi/files/2329/Asiakastyo_kohtaamisena_-_resepteja_vastavuoroisuuteen.pdf
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 6.1.2019. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Laadukkaan sosiaalisen kuntoutuksen periaatteita. Viitattu 7.12.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Mielen hyvinvointi. Viitattu 19.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 7.12.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen laatuksiteerit 1.0. Viitattu 7.12.2018. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-laatuksiteerit-1.0>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 15.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

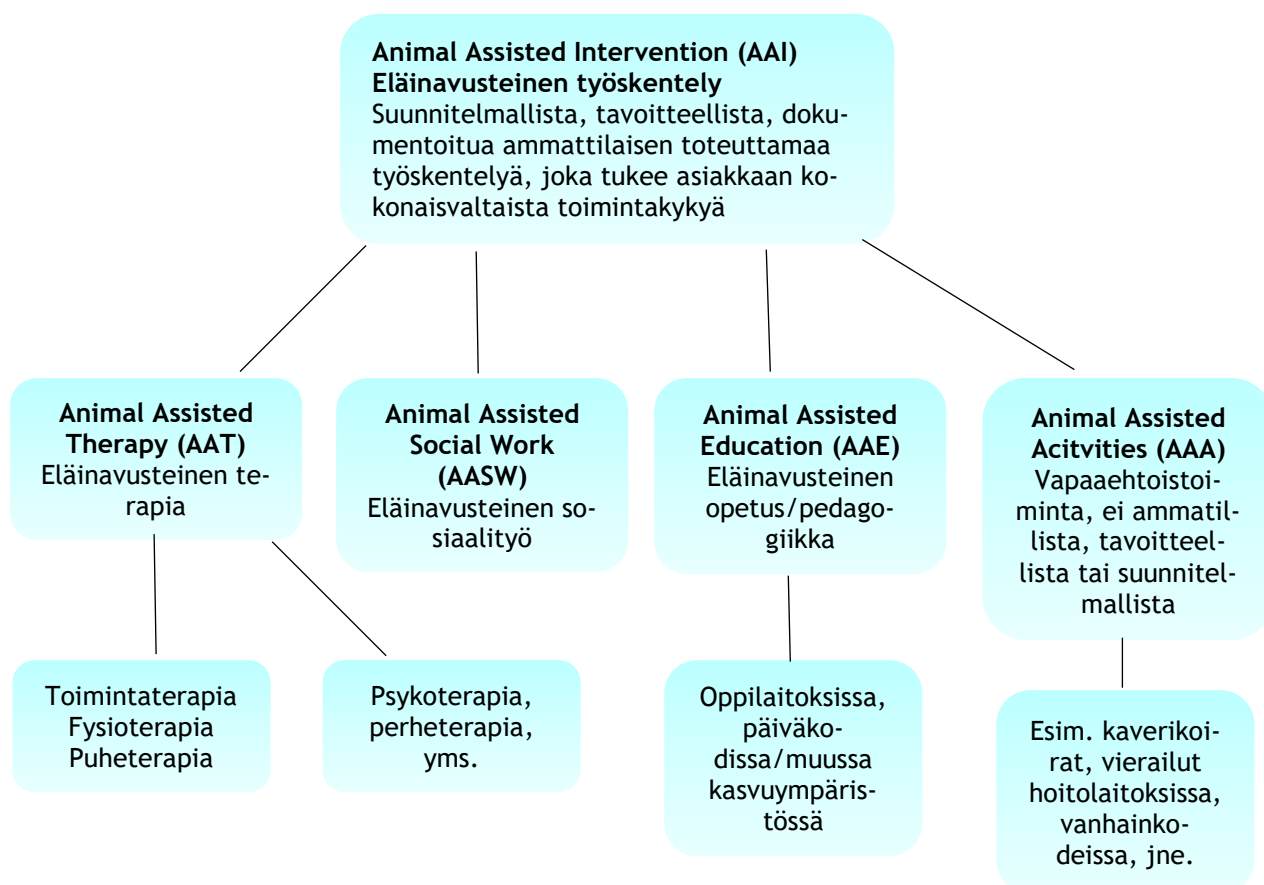
Tuovinen, S. 2014. Koira-avusteinen terapia lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.5.2019. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73215/Tuovinen_Susanna.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.6.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

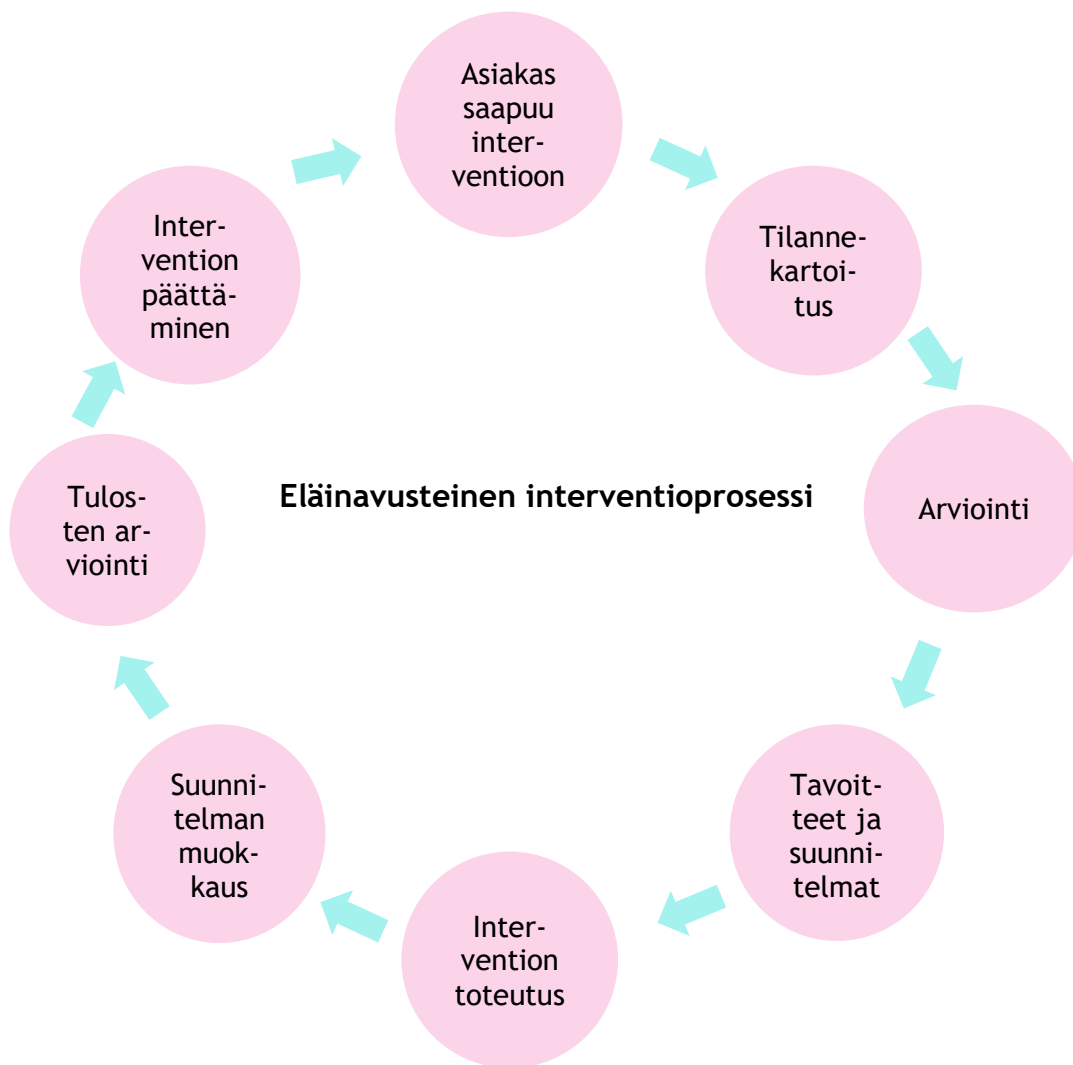
Taulukko 1. Eläinavusteisen työskentelyn historia. (Morrison, M. 2007; 52.)

10 000 e.a.a.	Israelista löytyi 12 000 v. vanha ihmisen luuranko, jolla oli koiranpentu sylissään
800-900 j.a.a.	Eläimiä alettiin hyödyntää kehitysvammaisten hoidossa Belgiassa
v. 1790	Kaneja ja kanoja hyödynnettiin mielisairaiden hoidossa Englannissa
v. 1830	Englantilainen vapaaehtoistyön komissaari suositteli mielisairaaloita ottamaan eläimiä hoidon tueksi
v. 1867	Maatilan eläimiä käytettiin epilepsiapotilaiden hoidossa Saksassa
v. 1942	USA:ssa sotilassairaalassa potilaat työskentelivät maatilan eläinten parissa ja pitivät sitä rauhoittavana
v. 1944	Sosiologi James Bossad julkaisi kirjan, jossa käsiteltiin ihmisten ja eläinten välisen suhteen hyötyjä
v. 1962	Psykologi Boris Levinson piti omaa koiraansa mukana terapiaistunnoissaan ja julkaisi kokemuksistaan teoksen ”The dog as the co-therapist”
1970-luku	Michiganissa lasten mielisairaalassa pidettiin vakituisesti koiria Psykiatri McCulloch ”määräsi” lemmikkieläimiä hoidoksi potilailleen Boris Levinsonin selvityksen mukaan 1/3 New Yorkin psykoterapeuteista käytti eläimiä potilaiden hoidossa Humane Society -järjestö Koloradossa vei lemmikkieläimiä vanhainkoteihin vierailulle Dean Katcher ja Erika Friedmann tutkivat lemmikkien vaikutusta ihmisen kuolleisuuteen liittyen, sekä lemmikkien vaikutusta verenpaineeseen
1980-luku	Eläimen ja ihmisen väliseen siteeseen perustuva Delta Society perustettiin

Taulukko 2. Eläinavusteinen työskentely Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 21.)



Taulukko 3. Eläinavusteinen interventioprosessi Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 16-24.)



Taulukko 4. Tavoitteiden asettaminen Kahilaniemen mukaan. (Kahilaniemi 2016, 25.)

S Yksityiskohtainen (Specific)

M Mitattavissa oleva (Measurable)

A Saavutettavissa oleva (Achievable)

R Realistinen (Realistic)

T Aikaan sidottu (Timed)

Taulukko 5. Ohjeistus koskien eläinavusteisessa valmennuksessa mukana olevia eläimiä. (Fine, A. 2015; 151.)

Perusominaisuudet	Koiran kouluttaminen	Turvallisuus
<p>Koiran tulee olla hyväluontoinen, rauhallinen, lempeä ja nauttia ihmisen seurasta</p>	<p>Koiran tulee suhtautua positiivisesti ystävälliseen vieraaseen ihmiseen</p>	<p>Valmentajan tulee suojella koiraa ja poistaa se mahdollisesti stressaavista tilanteista</p>
<p>Koiran tulee reagoida yllättäviin tilanteisiin rauhallisesti</p>	<p>Koiran tulee kulkea hihnassa rauhallisesti</p>	<p>Koiran pitää saada pitää taukoja esimerkiksi kävelylenkin tai leikkituokion muodossa sen stressitasojen laskemiseksi</p>
<p>Koiran täytyy olla valmentajan hallinnassa</p>	<p>Koiran tulee osata peruskäskyt: istu, luoksetulo, paikka, maahan</p>	<p>Koiralla tulee olla raikasta vettä saatavilla koko ajan</p>
<p>Koiran täytyy pystyä rauhoittumaan ja olemaan paikoillaan</p>	<p>Koiran täytyy osata hillitä itsensä</p>	<p>Koiralla tulee olla mahdollisuus vetäytyä valmennustilanteessa kauemmas, jos se niin haluaa</p>
<p>Koiran täytyy seurata valmentajaa valppaasti</p>		

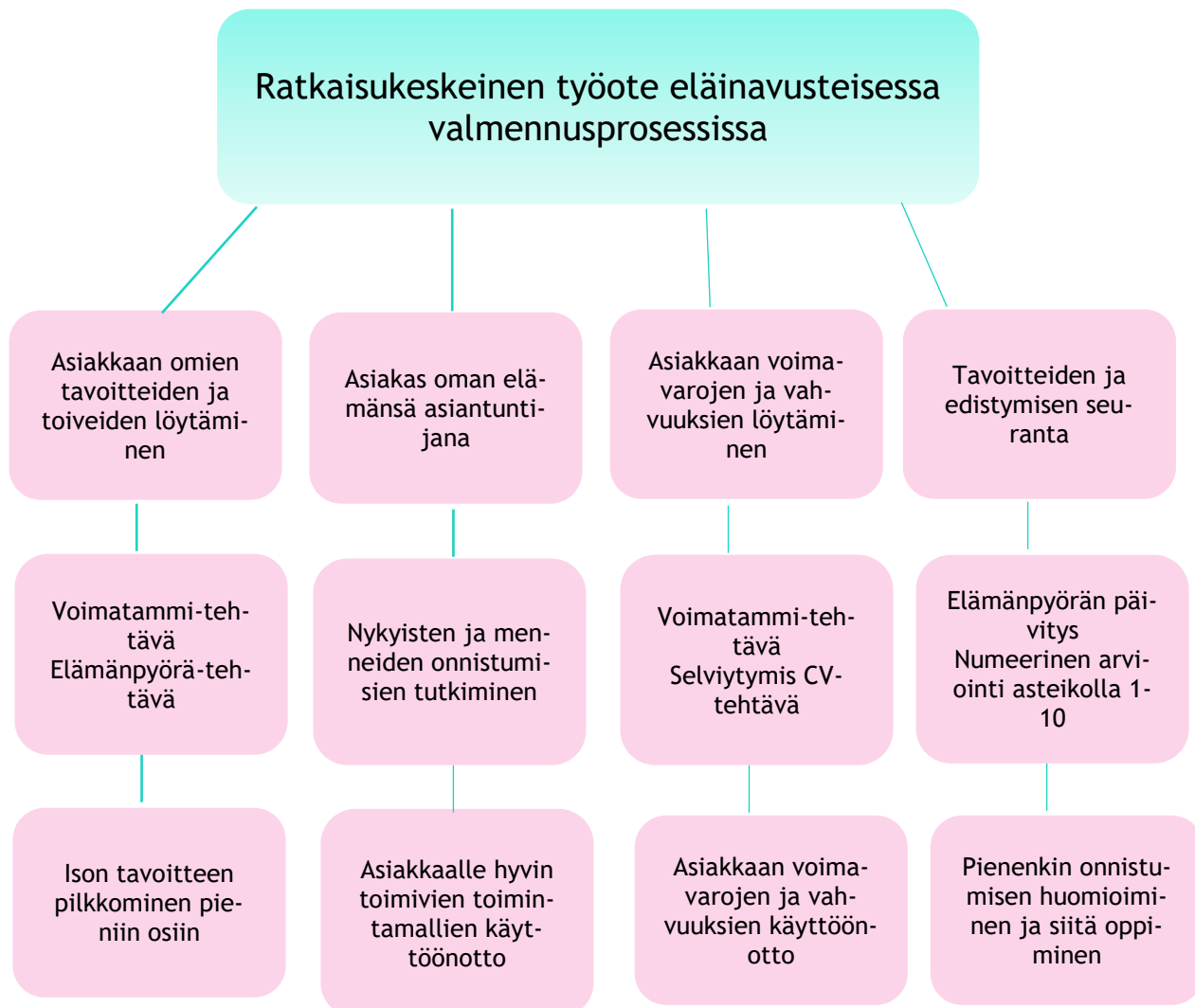
Taulukko 6. Koiran vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. (Latvala-Sillman 2018, 23.)



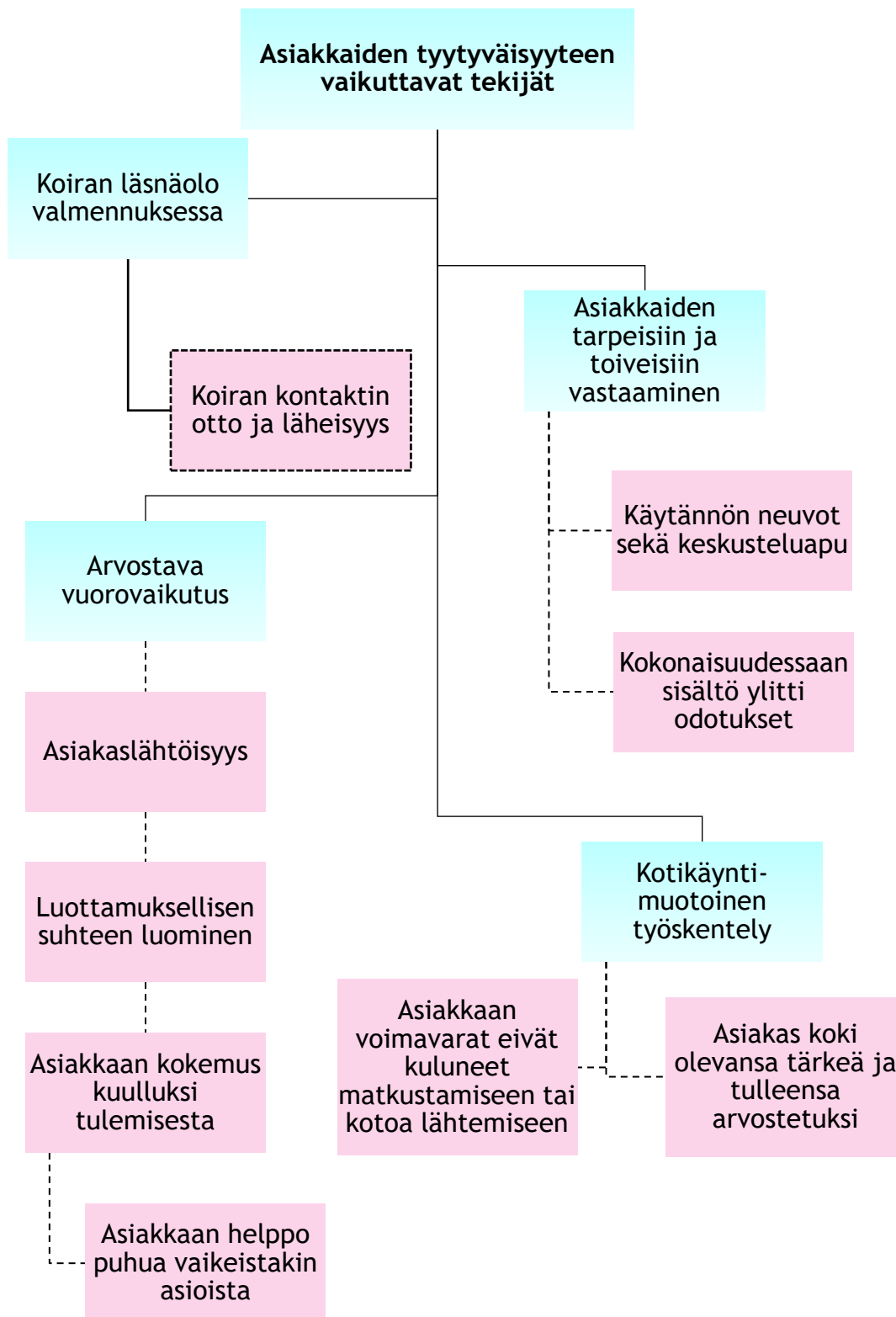
Taulukko 7. Teema-analyysin vaiheet. (Braun V. ym. 2006; 87.)



Taulukko 8. Ratkaisukeskeinen työote valmennusprosessissa.



Taulukko 9. Asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttavat tekijät.



Taulukko 10. Koiran toiminta valmennuksen aikana.

Koiran toiminta valmennuksen aikana

Oli läsnä,
seurana,
ystävänä

Tutki
asuntoa,
oli valpas

Hakeutui kontaktiin:
Painoi pään syliin,
pyysi silityksiä, antoi
halata, nojasi vasten
asiakasta, katsoi
silmiin, makasi vieressä

Vaistosi, jos
asiakas
tarvitsi sitä

Taulukko 11. Koiran rooli valmennuksessa.



Taulukko 12. Koiran fyysiset ja psyykkiset vaikutukset asiakkaisiin.

Koiran fyysiset vaikutukset

- Mielihyvän tunne koiran silittämisestä ja katsekontaktista -> vireystilan nousu
- Kehon rentoutuminen koiran kehonlämmön, painon ja hengityksen vaikutuksesta -> Kipujen väheneminen -> Vapinan väheneminen

Koiran psyykkiset vaikutukset

- Ilon kokeminen -> mielialan nousu -> onnellisuuden tunteen lisääntyminen -> ahdistuksen ja jännityksen väheneminen
- Toiveikkuuden lisääntyminen
- Itsensä tärkeäksi tunteminen
- Ehdottoman hyväksynnän kokeminen

Taulukko 12. Koiran tuoma lisäarvo ihmissuhdetyöhön.



8 Liitteet

Liite 1: Valmennussopimus	77
Liite 2: Elämänpyörä	78
Liite 3: Selviytymis-CV	79
Liite 4: Voimatammi.....	80
Liite 5: Haastattelukysymykset.....	81

Liite 1: Valmennussopimus

Koira-avusteisen terapeutin työskentelyn sopimus

Tämä sopimus on tehty koskien koira-avusteista voimavarakeskeistä terapeutista työskentelyä, jonka pohjalta sosionomi Saana Hakola tekee ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyönsä Laurea-ammattikorkeakouluun. Opinnäytetyön aiheena on tutkia koiran vaikutusta ratkaisukeskeisessä terapeutisessa työskentelyprosessissa asiakkaan näkökulmasta, ja lisäksi kehittää työskentelyä arvioivan tutkimuksen keinoin. Saana Hakola on vaitiolovelvollinen työskentelyn sisällöstä yksilönsuojan näkökulmasta, eikä opinnäytetyössä tulla yksilöittäin asiakkaita tunnistettavasti.

Asiakas:

Valmentaja: Saana Hakola, sosionomi (AMK), eläinavusteinen valmentaja (AAT), sosionomi YAMK-opiskelija

Ohjaukset ja ajat:

Ohjauspaikka:

Mikäli tapaaminen peruuntuu esim. sairauden vuoksi, tulee kummankin osapuolen ilmoittaa siitä vuorokausi ennen tapaamista.

Työskentelykerran kesto: 60-90 min sisältäen reflektointia haastattelun.

Työskentelytapa: Yksilölliset tapaamiset koira työparina.

Työskentelyssä työparina toimiva eläin: 5,5-vuotias Hilma-koira.

Työskentelyssä työparina toimivaa koiraa tulee kohdella arvokkaasti. Koira on Saana Hakolan vastuulla, ja annettuja ohjeita tulee ehdottomasti noudattaa. Koiralla on eläimenomistajan vastuuvakuutus Pohjantähdessä.

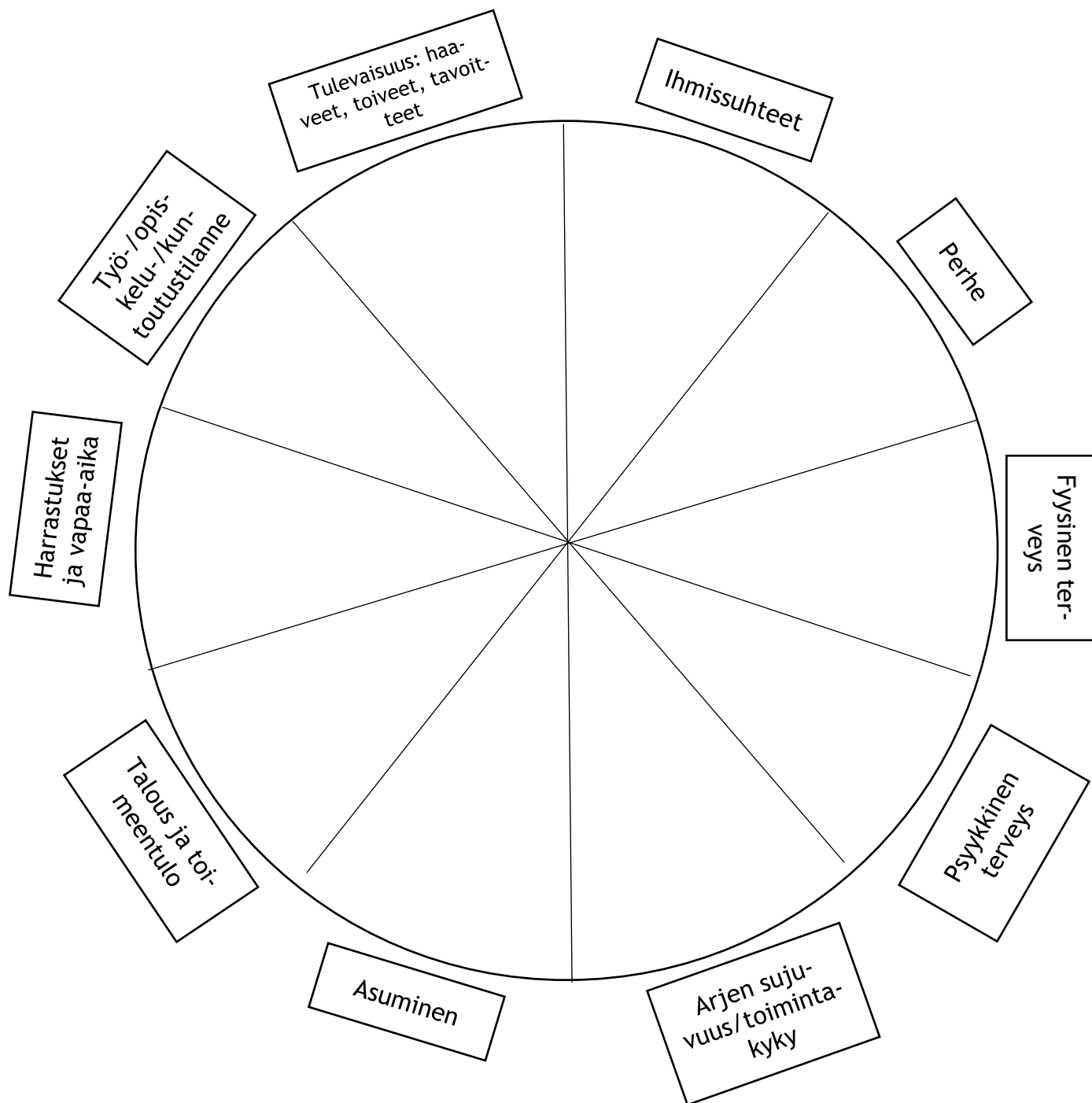
Työskentelytilanteessa ei saa olla päihdyttävien aineiden vaikutuksen alaisena.

Tästä sopimuksesta on tehty kaksi samansisältöistä kappaletta.

Paikka ja aika:

Allekirjoitukset:

Liite 2: Elämänpyörä

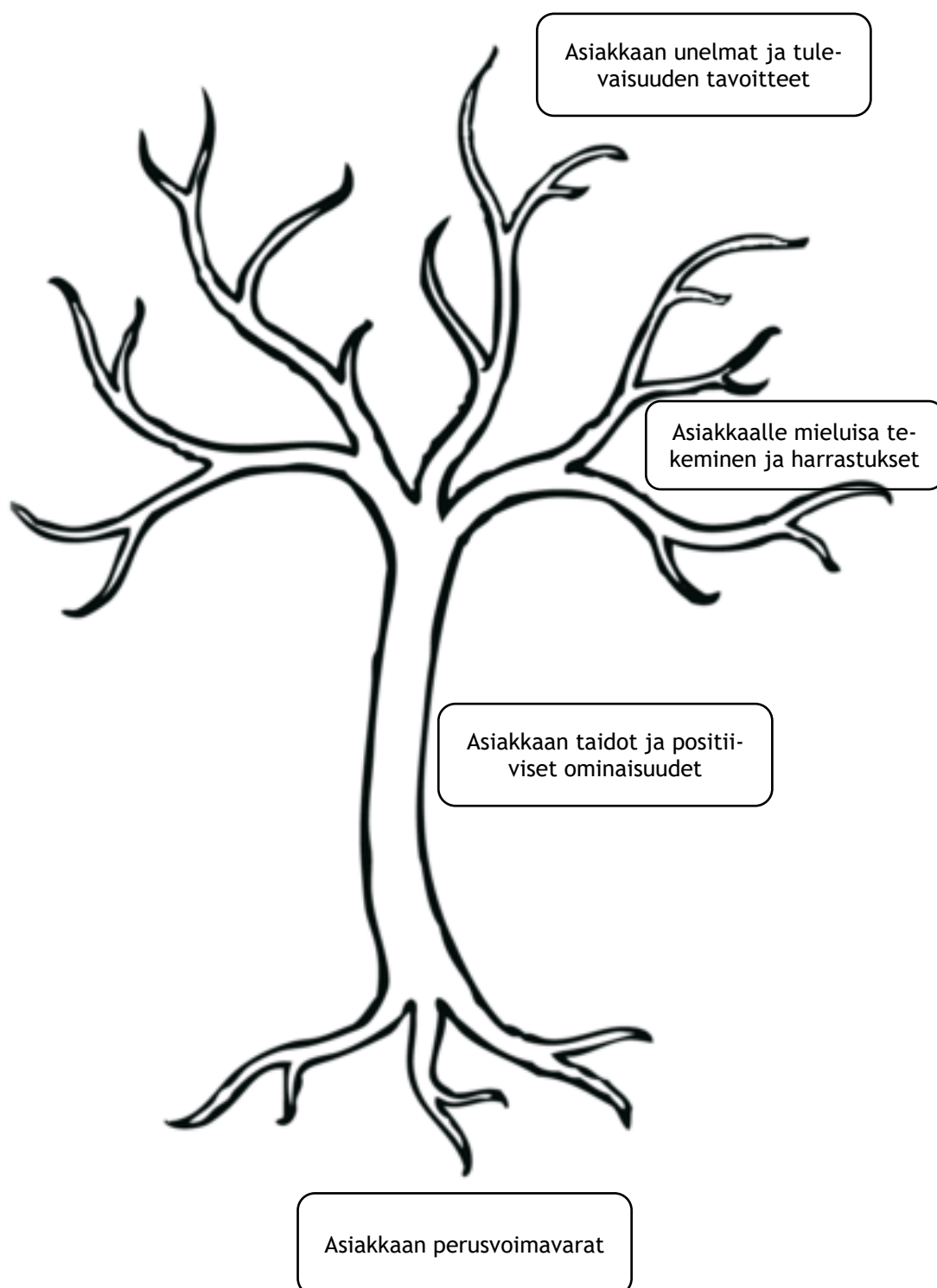


Liite 3: Selviytymis-CV

Selviytymis-CV -tehtävässä asiakas kirjoittaa itselleen ”CV”:n asioista, joista hän kokee selviytyneensä elämänsä aikana. Listauksen jälkeen asiat käydään läpi ja pohditaan, mitä ominaisuuksia ja vahvuuksia asiakkaalla tulee olla, jotta hän on voinut selvitä kokemistaan asioista.

Liite 4: Voimatammi

Voimatammi-tehtävässä asiakas piirtää paperille puun aloittaen juurista. Juuriin asiakas kirjoittaa ne asiat ja elementit, joita hän pitää perusvoimavaroinaan (esim. perhe, luonto, ystävät). Runkoon asiakas kirjoittaa asiat, joissa hän on hyvä sekä hyvät ominaisuutensa. Oksiin asiakas kirjoittaa itselleen mieluisat harrastukset ja tekemisen. Lehvästään asiakas kirjoittaa unelmansa ja tulevaisuuden toiveensa ja tavoitteensa.



Liite 5: Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset pohjautuen tutkimuskysymyksiin:

1. Miten eläinavusteinen valmennus sujui mielestäsi kokonaisuudessaan (esim. asteikolla 1-10)?
2. Millä perusteella annoit arvosanan?
3. Mitä koira teki työskentelyn aikana ja miltä se tuntui? Tarkentavina kysymyksiä: Missä vaiheessa koira teki jotain? Mitä tunteita ja ajatuksia se herätti?
4. Minkälainen rooli koiralla oli työskentelyn aikana?
5. Miten koiran läsnäolo vaikutti sinuun psyykkisesti ja fyysisesti?
6. Mitä sellaista koira mahdollisesti toi työskentelyyn, mitä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ei ole?
7. Miten vertaisit tätä työskentelyä ns. perinteiseen terapeuttiseen apuun (esim. psyk.poli)?
8. Mitä olisit mahdollisesti toivonut tapahtuvan toisin?