

KOIRA-AVUSTEINEN TERAPIA LASTEN PSYYKKISTEN HÄIRIÖIDEN HOIDOSSA

Susanna Tuovinen
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Tuovinen, Susanna. Koira-avusteinen terapia lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Kevät 2014. 65 sivua, 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja (AMK).

Koira-avusteinen psykoterapia on maailmalla tunnettu hoitomuoto psyykkisten häiriöiden hoidossa. Suomessa se ei kuitenkaan ole vielä saavuttanut samanaista suosiota. Tämä opinnäytetyö kertoo koira-avusteisesta terapiasta ja sen käytöstä yhtenä lasten psyykkisten häiriöiden hoitomuotona.

Opinnäytetyössä selvitettiin koiran soveltuvuutta terapiaeläimeksi, koira-avusteisen terapian käytettävyyttä sekä koira-avusteisella terapialla saatavia tuloksia terapeuttien kokemuksiin perustuen. Tutkimukseen osallistui viisi (n=5) koira-avusteista psykoterapiaa tarjoavaa psykoterapeuttia, ja se suoritettiin kvalitatiivisella kyselylomakkeella sähköisesti. Kyselytutkimuksessa saatuja vastauksia täydentää lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti, eläinavusteinen valmentaja Kaija Ikäheimon asiantuntijahaastattelu.

Opinnäytetyöstä saatujen tutkimustulosten mukaan koira soveltuu terapiaeläimeksi käytännöllisyytensä, viestintätapansa sekä luonteensa vuoksi. Aikaisempi tutkimustieto tukee opinnäytetyöstä saatuja tuloksia siitä, että koira-avusteinen terapia soveltuu erityisesti laaja-alaisista kehityshäiriöistä, internalisoivista häiriöistä, neuropsykiatrisista häiriöistä, käytös- ja uhmakkuushäiriöistä sekä kiintymyssuhdehäiriöistä kärsiville lapsille. Koiran läsnäolo terapiassa helpottaa terapiasuhteen luomista, motivoi lasta osallistumaan ja keskittymään terapiaan sekä lisää lapsen turvallisuuden ja hyväksynnän tunteita.

Koira-avusteisuutta voidaan hyödyntää sairaanhoidajan työssä ottamalla koira mukaan hoitotyöhön. Moninaisten terveysvaikutusten ansiosta koira soveltuu hyvin monipuolisiin toimintaympäristöihin, kuten asumispalveluyksiköihin sekä vanhustenkeskuksiin ja lastenkoteihin edesauttaen potilaiden psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia ja lisäten elämäniloa.

Asiasanat: Eläinavusteinen terapia, koira-avusteinen terapia, lastenpsykiatria, psykoterapia, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Tuovinen, Susanna. The use of canine-assisted therapy in the treatment of children's psychiatric disorders. Language: Finnish. Spring 2014. 65 pages, 1 attachment.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in nursing, Degree:Nurse.

Canine assisted psychotherapy is a widely used method of treatment for psychiatric disorders in many countries around the world. In Finland however, it is still a relatively obscure practice.

This thesis aims to explore canine assisted therapy in depth and examine its potential application as a method of treatment for children suffering from psychiatric disorders.

The purpose of the study was to collect therapists' views on the suitability of dogs as therapy animals, to research when canine assisted therapy should be implemented and to find out what the most common results of its use are. The research method used was a qualitative questionnaire answered by five psychotherapists who offer canine assisted therapy. The results of the study are completed by an expert interview from children's psychiatric expert, child- and youth psychotherapist, animal-assisted coach Kaija Ikäheimo.

Based on the results of the questionnaire and the expert interview a dog is an ideal therapy animal due to its practicality, way of communication and temperament. The research findings show that canine-assisted therapy appears well suited as a method of treatment for children suffering from pervasive developmental disorders, internalizing disorders, neuropsychiatric disorders, conduct disorders, and attachment disorders. These findings are additionally supported by previous studies. The findings of this thesis also show that the presence of a dog in the therapy room helps with building a rapport and encouraging more direct participation and focus from the child. The dog's presence also potentially acts as a calming device, helping the child feel safe and accepted.

Animal-assisted interventions can be applied to nursing by introducing a dog to different health care settings. Due to its many health benefits a dog is ideal for various different health- and social care settings, such as supported housing units, residential homes and children's homes, improving the patients' psychological and physical wellbeing and bringing joy to their lives.

Keywords: Animal-assisted therapy, canine assisted therapy, children's psychiatric disorders, qualitative research

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ELÄINAVUSTEISUUS	7
2.1 Koira-avusteinen lasten psykoterapia	7
2.2 Koira-avusteisen psykoterapian hyödyt	10
2.3 Lapsen suhde eläimiin	11
2.4 Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin	13
3 KOIRA-AVUSTEINEN TERAPIA JA LASTEN PSYKKISET HÄIRIÖT.....	16
3.1 Laaja-alaiset kehityshäiriöt	16
3.2 Internalisoivat häiriöt.....	19
3.3 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)	21
3.4 Käytös- ja uhmakkuushäiriöt.....	22
3.5 Kiintymyssuhdehäiriöt.....	24
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	26
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	26
4.2 Tutkimusmenetelmä	27
4.3 Aineiston hankinta ja kohderyhmä	30
4.4 Aineiston analyysi	32
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	34
5.1 Vastaajien taustatiedot	34
5.2 Koiran käytettävyys terapiaeläimenä	35
5.3 Koiran rooli terapiassa	38
5.4 Koira-avusteisen terapian soveltuvuus ja käytettävyys.....	41
5.5 Koira-avusteisella terapialla saatavat tulokset	42
5.6 Yhteenveto tuloksista.....	44
6 POHDINTA	46
6.1 Tulosten pohdinta	46
6.2 Luotettavuus ja eettisyys	51
6.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	53
6.4 Jatkotutkimusaiheet.....	54
LÄHTEET.....	55

LIITE1: Kyselylomake

1 JOHDANTO

Ensimmäiset viralliset merkinnät eläinavusteisen terapian käytöstä ovat peräisin psyykkisesti sairaita potilaita hoitaneelta englantilaiselta York Retreatin yksiköltä. York Retreatin psyykkisesti sairaita potilaita kannustettiin 1700-luvun loppupuolella hoitamaan yksikön eläimiä, kuten kanoja ja kaneja, osana kokonaihoitoa. Tämän todettiin auttavan potilaita huolehtimaan enemmän itsestään, olemaan vastuuntuntoisempia ja lisäämään potilaiden itsehillintää. (Boggs, Tedeschi & Ascione 2011, 99.)

Uudenaikaisemman eläinavusteisen terapian, ja erityisesti koira-avusteisen terapian, isänä pidetään lastenpsykiatri Boris Levinonia, joka kiinnitti huomiota koiran positiiviseen vaikutukseen lasten psykoterapiassa 1960-luvulla. Hän koki saavansa helpommin yhteyden vaikeasti lähestyttäviin lapsipotilaisiin, kun koira oli terapiassa läsnä, ja koiran avulla Levinson sai lapset luottamaan itseensä. (Boggs ym. 2011, 99.) Myös Sigmund Freudilla oli toisinaan koira mukana terapiassa, ja hänkin huomasi, miten vahvasti koira vaikutti lapseen psyykkisesti ja edisti terapiasuhteen syntymistä (Fredricks 2012).

Suomessa eläinavusteisen toiminnan luultavasti tunnetuin muoto ovat kaverikoirat, jotka vierailevat usein vanhustenkeskuksissa. Muita eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa käytettyjä eläimiä ovat kissat, kanit, linnut, alpakat, laamat ja maatalan eläimet. Koira valikoituu terapiaeläimeksi useasti luonteensa ja helpon koulutettavuuden sekä saatavuuden vuoksi (Joanna Briggs Institute 2011, 2).

Suomessa eläinavusteinen toiminta on eläinavusteista terapiaa tunnetumpaa, mutta erityisesti Yhdysvalloissa ja Englannissa eläinten käyttö terapiassa on jo vakiintunutta. Eläinavusteisesta terapiasta löytyy muutama suomalainen pro gradu -tutkielma ja opinnäytetyö. Ensimmäinen aihetta käsittelevä suomalainen kirja on julkaistu syksyllä 2013.

Useisiin tutkimuksiin perustuen koirien on todettu parantavan ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Koiran omistajien on todettu liikkuvan verrokkeja enemmän silloinkin, kun koiran ulkoilutusta ei lasketa. Koirat alentavat ihmisten verenpainetta sekä edesauttavat sydänleikkauksessa olleiden omistajiensa paranemista. Koiran omistavien perheiden lapsilla esiintyy myös vähemmän astmaa ja allergioita. (Junge & MacDonald 2011.) Joanna Briggs Instituutti (Joanna Briggs Institute 2011, 2–3) on julkaissut järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen koira-avusteisen toiminnan käytöstä pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Koira-avusteisen toiminnan todettiin tutkimusnäyttöön perustuen edesauttavan vanhusten henkistä, emotionaalista, fysiologista sekä sosiaalista hyvinvointia.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kertoa koira-avusteisesta terapiasta ja sen käytöistä lastenpsykiatriassa sekä etsiä tutkimustietoa koira-avusteisen terapian toimivuudesta lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Olen tutkinut kvalitatiivisen kyselytutkimuksen avulla koiran käytettävyyttä terapiaeläimenä sekä koira-avusteisen terapian toimivuutta lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Kyselytutkimukseen osallistui viisi koira-avusteista yksilöterapiaa tarjoavaa terapeuttia. Lisäksi haastattelin lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti ja eläinavusteinen valmentaja Kaija Ikäheimoa koira-avusteisen terapian asiantuntijana. Hän on kokenut koira-avusteinen psykoterapeutti ja luennoi myös koira-avusteisesta terapiasta Suomessa. Vuonna 2012 Suomessa oli arviolta noin kymmenen eläinavusteista psykoterapeuttia (Vähäsöyrinki 2012). Koska koira-avusteista terapiaa tarjoavien terapeuttien määrä on kasvamassa myös Suomessa, aihe on erittäin ajankohtainen ja ansaitsee lisää huomiota, jotta käsitteestä tulee tunnetumpi.

2 ELÄINAVUSTEISUUS

Eläinavusteinen työskentely on vielä usealle täysin tuntematon käsite, eikä moni tiedä mitä kaikkea siihen sisältyy. Eläinavusteiseksi työskentelyksi kutsutaan eläinavusteista toimintaa, terapiaa ja opetusta. (Ikäheimo 2013, 10.)

Eläinavusteisella toiminnalla (engl. animal-assisted activity) tarkoitetaan vapaaehtoisuuteen perustuvia, eläimen kanssa tehtäviä sosiaalisia vierailuja, kuten ystäväkoiratoimintaa. Eläinavusteiseen toimintaan ei ohjaajalta yleensä vaadita virallista koulutusta, vaan eri seurat voivat perehdyttää toimijansa itse. (Chandler 2011, 5; Ikäheimo 2013, 10.) Eläinavusteisella opetuksella voidaan tarkoittaa kouluissa ja luokissa toteutettavaa eläinavusteista toimintaa tai terapiaa, riippuen kuinka suunnitelmallista työskentely on (Ikäheimo 2013, 11).

Eläinavusteisella terapialla (engl. animal-assisted therapy) tarkoitetaan maksullista sosiaali- tai terveydenhuoltoalan ammattihenkilön tarjoamaa tavoitteellista toimintaa, jossa käytetään hyväksi ihmisten ja eläinten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terapia voi toteutua yksilö- tai ryhmäterapiana, ja terapiaeläimet tulisi testata koulutukseen sopiviksi. Yleisimmät eläinavusteisen terapian muodot ovat fysioterapia, toimintaterapia ja psykoterapia. Terapialle sovitaan tavoitteet, jotka voivat liittyä esimerkiksi asiakkaan motoriikan kehittämiseen tai psyykkisten tai sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseen. Terapiaeläimenä käytetään Suomessa yleisimmin hevosia, alpakoita, laamoja tai koiria. (Chandler 2011, 5; Ikäheimo 2013, 10.)

2.1 Koira-avusteinen lasten psykoterapia

Psykoterapia on terveydenhuollon ammattihenkilön, psykoterapeutin, tarjoamaa tavoitteellista psykologiseen tietopohjaan perustuvaa toimintaa, jonka pyrkimyksenä on asiakkaan mielenterveyden ongelman tai häiriön lieventäminen tai mahdollinen poistaminen. (Duodecim 2006, 4–5.)

Lasten psykoterapian perusajatuksena on käsitellä lapsen kokemuksia ja ajatuksia puhumalla. Lapset eivät kuitenkaan kaikissa tilanteissa aikuisten tavoin kykene ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan verbaalisesti. Psykoterapiassa lapsi kertoo ajatuksistaan ja itsestään usein leikin kautta. Jos lapsi ei kykene spontaaniin leikkiin, terapeutti pyrkii luomaan vaadittavat olosuhteet, jotta lapsi kykenee aloittamaan leikin. Leikin tavoitteena on ilmitulleiden asioiden puheeksiottaminen. Terapiassa luodaan salliva ilmapiiri, jossa lapsi voi turvallisesti ilmaista itseään. (Airas & Enckell 2005, 95, 97.) Lasten psykoterapiassa korostuu non-verbaalinen ilmaisu, joka on myös keskeistä koiran ollessa mukana terapiassa (Ikäheimo 2013, 136).

Lastenpsykiatri Boris Levinson (Levinson 1997, 5) esitti artikkelinsa koira-avusteisuudesta ensimmäistä kertaa julkisesti psykologisessa konferenssissa New Yorkissa vuonna 1961. Hän kertoi tapauksista, joissa koiran läsnäololla lasten psykoterapiassa oli selvä vaikutus terapian toimivuuteen. Monet kollegat pilkkasivat Levinsonin ajatusta ja vastustivat uusien psykoterapeuttisten menetelmien kokeilemistä, osa taas oli kiinnostunut ajatuksesta ja alkoi tutkia eläinten vaikutusta ihmisiin.

Toisessa artikkelissaan Levinson käytti vuonna 1964 ensimmäistä kertaa termiä ”Pet therapy” ja kuvaili kaksi terapeuttista tapaa, joilla eläimet voisivat auttaa ihmisiä: ensiksi hän kertoi eläinten käyttämisestä apuvälineenä psykoterapiassa, jolloin terapian aloittaminen nopeutuu, ja toiseksi eläinten sijoittamisesta emotionaalisesti häiriintyneiden lasten koteihin, jolloin ne auttaisivat perhettä kommunikoimaan normaalisti. Levinsonin mukaan eläinavusteisesta terapiasta hyötyisivät eniten lapset, joilla esiintyy estoja, pakko-oireita, mutismia, vetäytymistä sekä autismia. (Levinson 1997, 6–7.)

Psykiatri Samuel Corson seurasi Levinsonin jalanjälkiä ja tutki eläinavusteisen terapian toimivuutta kokeilemalla koira-avusteista terapiaa 30 potilaalle, joille oli aiemmin annettu sähköhoitoa ja antipsykoottisia lääkkeitä tuloksetta. Tutkimuksen mukaan potilaat hyötyivät selvästi koira-avusteisesta terapiasta. (Levinson

1997, 8.) Corson huomasi koira-avusteisen psykoterapian toimivuuden ja raportoi, kuinka potilaat puhuivat selvästi enemmän terapiatilanteessa koiran läsnä ollessa. Hän myös kuvaili tilanteen, jossa psykoottinen, lähes täysin puhumaton poika, joka ei ollut vastannut aiempiin hoitomuotoihin, avautui välittömästi koiran nähdessään (Thomas 1998).

Koira-avusteisessa psykoterapiassa koira on auttavassa roolissa terapiatilanteessa, eli terapia voisi toteutua myös ilman koiran läsnäoloa. Koira toimii lisänä jo olemassa olevalle hoitomuodolle, psykoterapialle. (Boggs ym. 2011, 100–101; Kelsey 2013, 4.)

Tapa, jolla koiran läsnäoloa hyödynnetään terapiassa, riippuu psykoterapeutista (Fine 2010, 198). Koira voi olla terapiatilanteessa ilman mitään tarkoituksellista toimintaa, jolloin se saa toimia vapaasti. Pelkällä koiran läsnäololla uskotaan olevan terapeuttisia vaikutuksia. Koira voi esimerkiksi halutessaan mennä istumaan asiakkaan viereen tai pyytää asiakkaalta huomiota. Koiran läsnäoloa voidaan myös käyttää tarkoituksellisesti terapian tavoitteiden saavuttamiseksi. Terapeutti voi hyödyntää keskustelussa asiakkaan ja koiran välistä suhdetta sekä interaktiota. Asiakasta voidaan kannustaa silittämään tai rapsuttamaan koiraa tai leikkimään ja tekemään temppuja koiran kanssa. Terapeutti voi myös kannustaa asiakasta kertomaan koiralle huolistaan tai tunteistaan. Joissain tapauksissa terapeutti voi kokea koiran ulkoilutuksen hyödyttävän asiakasta. Koira voi terapiatilanteissa luoda esimerkkitalanteita, joista terapeutti ja asiakas voivat sitten keskustella. Terapian aikana terapeutti voi kertoa terapiakoirasta ja sen taustasta tai käyttää koiraa apuna tarinan kerronnassa. Vaihtoehtoisesti terapeutti voi myös kannustaa asiakasta kertomaan tarinan koiraa apuna tai esimerkkinä käyttäen. Asiakkaan voi olla helpompi kertoa esimerkiksi traumaattisesta kokemuksesta havainnollistamalla sitä koiran avulla. (O’Callaghan 2008, 48–52.)

2.2 Koira-avusteisen psykoterapian hyödyt

O'Callaghan (2008, 54) tutki, kuinka terapeutit hyödyntävät eläimiä tarjoamassaan eläinavusteisessa terapiassa. Tutkimukseen osallistui 31 terapeuttia, joista 28 tarjosi psykoterapiamuotoista, keskusteluun perustuvaa eläinavusteista terapiaa. Heidän kokemustensa mukaan eläimen läsnäolo terapiassa nopeuttaa ennen kaikkea terapisuhteen luomista, auttaa luomaan turvallisen terapiaympäristön, auttaa syvempään ymmärrykseen, edistää asiakkaan sosiaalisia ja ihmissuhdetaitoja, kannustaa tavoiteltavan käytöksen mallintamiseen, parantaa asiakkaan itsetuntoa ja kannustaa tunteista puhumiseen. Näyttöön perustuen koira-avusteinen terapia lisää myös asiakkaan motivaatiota terapiaan osallistumiseen, edesauttaa keskittymistä terapiatilanteisiin ja antaa asiakkaalle ehdotonta hyväksyntää (Fine, O'Callaghan, Schaffer, Pichot & Gimeno 2010, 198).

Useat tutkimukset osoittavat, että koiran läsnäolo psykoterapiassa nopeuttaa ja helpottaa terapisuhteen muodostamista. Terapiakoirat ottavat lapsiasiakkaat vastaan lämpimästi tervehtien, rauhoittavat lapsia ja vähentävät heidän terapiassa käymiseen liittyviä negatiivisia ajatuksiaan. Terapian alussa koirasta puhuminen on helppo ja turvallinen tapa aloittaa keskustelu. (Fine 2010, 172, 174; Levinson 1997, 68.)

Koira-avusteisessa terapiassa koira auttaa luomaan terapiatilanteesta turvallisen ja rentouttavan hetken, erityisesti jos lapsi kokee terapian negatiivisena asiana tai rangaistuksena. Terapeutti on lasten mielestä helpommin lähestyttävä, jos tilanteessa on mukana koira, ja he avautuvat terapeutille helpommin nähtyään, että koira voi luottaa terapeuttiin. Näitä koiran läsnäololla saatavia hyötyjä puoltavat lukemattomat tutkimukset. (Fine 2010, 172.)

Koira-avusteisessa psykoterapiassa lapsi tekee myös havaintoja koiran ja terapeutin välisestä suhteesta. Kun terapeutti osoittaa hellyyttä koiralle, koira reagoi siihen vastavuoroisesti. Lapset saattavat verrata koiran ja terapeutin välistä kiintymyssuhdetta suhteeseensa omien vanhempiensa kanssa. He voivat myös havainnoida, kuinka osoittaa tunteitaan ja harjoitella erilaisia sosiaalisia taitoja

turvallisessa ympäristössä koiran kanssa ilman pelkoa siitä, että koira tuomitsisi heidän käytöksensä. On ehdottoman tärkeää, että terapeutti ottaa puheeksi näitä erityisen hyödyllisiä interaktioita ja hyödyntää niitä terapian tavoitteiden mukaisesti. (Fine 2010, 177.)

Terapiakoira toimii vastavuoroisesti lapsen kanssa, jolloin epävarmat ja vetäytyvät lapsetkin uskaltavat ottaa kontaktia koiraan pelkäämättä tulevansa torjutuksi. Tällä tavoin koira lisää lapsen itsevarmuutta ja saa lapsen tuntemaan itsensä hyväksytyksi. (Levinson 1997, 63.) Koiran läsnäolo voi kannustaa asiakasta puhumaan tunteistaan ja näyttämään niitä turvallisessa ympäristössä. Moni lapsi nauraa ja tuntee itsensä iloiseksi koiran kanssa toimiessaan tai sen käytöstä seuratessaan. Toisille koiran silittäminen voi tuoda tunteet pintaan. Vaikeista asioista puhuminen on helpompaa, kun asiakas voi samalla silittää vieressä istuvaa koira. (Fine 2010, 175–176.) Lapsi ei yleensä itse kykene ymmärtämään terapian tarvetta ja näkee terapian negatiivisena asiana (Levinson 1997, 67–68). Koiran ollessa mukana terapiassa lapsen motivaatio ja keskittymiskyky terapiaa kohtaan lisääntyvät (Martin & Farnum 2002, 6, 10). Terapia ei olekaan niin kamalaa kuin lapsi oli ajatellut.

Koira-avusteista terapiaa tarjoavat terapeutit ovat siis huomanneet koiran läsnäololla olevan useita hyödyllisiä vaikutuksia terapiaprosessissa. He ovat huomanneet koiran helpottavan sekä lapsen osallistumista terapiaan että lapsen tunteiden ilmaisua, mutta he ovat myös todenneet sen auttavan terapeuttia työssään.

2.3 Lapsen suhde eläimiin

Pienestä pitäen lapset leikkivät pehmonalleilla, -pupuilla ja -koirilla ja kuuntelevat eläinsatuja. He katsovat televisiosta ohjelmia, joissa esiintyy eläimiä, ja kiinnostuvat ulkona huomiota koiriin haluten silittää niitä.

Kyky kuvitella omia ja muiden mielentiloja kehittyy lapselle 4–6 vuoden iässä. Tällöin hän kykenee ymmärtämään, että eläimellä on hänen omiin tarpeisiinsa verrattuna erilaiset tarpeet, ja hän pystyy käsittämään eläimen olevan erillinen olento. (Sinkkonen 2013, 39.) Lapset kuitenkin peilaavat usein omia tuntemuksiaan tapaan, jolla he käyttäytyvät eläintä kohtaan: he kohtelevat eläintä kuten haluaisivat itseään kohdeltavan (Pichot & Coulter 2007, 163). Pienet lapset uskovat koirien kokevan samanlaisia tunnetiloja ja ajatuksia tietyissä tilanteissa kuin he itse (Levinson 1997, 143).

Erään tutkimuksen mukaan 42 % viisivuotiaista lapsista kertoi kääntyvänsä lemmikkinsä puoleen tuntiessaan itsensä surulliseksi, iloiseksi tai halutessaan kertoa salaisuuden. Muihin tutkimuksiin perustuen jopa 78 % lapsista laskee lemmikkinsä osaksi tukiverkostoaan. (Boggs ym. 2011, 112.) Lapset, joilla on kotona lemmikkieläin, ovat verrokkeihin verrattuna empatiakykyisempiä (Urichuk & Anderson 2003, 65).

Koirat ovat lapsille helposti lähestyttäviä, sillä ne ovat heidän tasollaan lattialla. Lapset, kuten myös koirat, ovat riippuvaisia aikuisten ihmisten tarjoamasta turvasta ja huolenpidosta. Seuraamalla aikuisten ja eläinten välisiä tilanteita lapset oppivat vuorovaikutuksellisia taitoja. (Loar, Colman & Boat 2004, 5–6.)

Lapset muodostavat kiintymyssuhteen lemmikkeihin erityisesti, jos he asuvat yksinhuoltajavanhemman kanssa, tai jos heillä ei ole sisaruksia. Vanhempien käydessä töissä lemmikit pitävät seuraa lapsille ja lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta yksin kotona ollessa. (Walsh 2009, 2.) Lapsilla on luontainen kiinnostus eläimiä kohtaan ja tätä voidaan hyödyntää käyttämällä eläimiä osana lasten psyykkisten häiriöiden hoitoa (Loar ym. 2004, 5–6).

Lapsilla ja koirilla on siis erityinen suhde: lapsi saa koiralta tukea sosiaalisten ja vuorovaikutuksellisten taitojen kehittymiseen sekä turvallisuuden tunteen luomiseen. Tämän erityisen suhteen ansiosta lapset saattavat myös olla aikuisia vastaanottavaisempia koira-avusteista terapiaa kohtaan.

2.4 Koiran vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Koirat ovat historiallisesti ihmisen ensimmäisiä eläinkumppaneita, ja ne ovat olleet olennaisena osana ihmiskunnan historiassa sekä sivilisaation kehityksessä. Ne ovat sekä suojelleet ihmisiä että auttaneet ruoan metsästämisessä. Nykypäivänä koirat ovat tärkeä osa ihmisten elämää ja verrattavissa perheenjäseniin. (Boggs ym. 2011, 97; Ikaheimo 2013, 5.)

Koiran omistamisen vaikutuksia ihmisen terveyteen on seurattu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Eläinten omistajien on todettu sairastuvan muita epätodennäköisemmin sydänsairauksiin. Useiden pitkittäistutkimusten mukaan sydänsairaat ihmiset, jotka omistavat koiran, elävät verrokkeihin verrattuna pidempään. (Boggs ym. 2011, 99.) Friedmann, Katcher, Lynch ja Thomas (1980, 3–5.) selvittivät tutkimuksellaan sydäninfarktin saaneiden potilaiden vointia vuosi infarktin jälkeen. Tutkimuksen mukaan infarktista selvisivät todennäköisimmin lemmikkien, erityisesti koirien omistajat. Lemmikin tuki osoittautui puolison ja ystävien tukea merkittävämmäksi tekijäksi potilaiden selviämiseen.

Tutkimukset osoittavat, että eläimen silittämisellä on rauhoittava vaikutus. Eläimen silittäminen alentaa verenpainetta ja sykettä sekä nostaa kipukynnystä. Näiden vaikutusten on kuitenkin todettu olevan väliaikaisia. Australialaisen tutkimuksen mukaan koiran tai kissan omistajat käyvät lääkärillä verrokkeja harvemmin. Verrokkien myös todettiin koiran ja kissan omistajiin verrattuna todennäköisemmin käyttävän sydän-, verenpaine- tai unilääkkeitä. Eläinten läsnäolo vähentää ahdistuneisuutta ja stressiä, minkä ansiosta myös riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin alenee. (Laukkanen 2013, 30–31; Uvnäs-Moberg ym. 2011, 2.)

Eräässä tutkimuksessa seurattiin koiran vaikutusta lasten verenpaineeseen ja ahdistuneisuuden tunteeseen. Tutkimuksen aikana koira oli läsnä huoneessa, mutta lapset eivät missään vaiheessa koskettaneet koira. Pelkkä koiran läsnäolo alensi lasten verenpainetta ja teki heidän mukaansa tutkimustilanteesta vähemmän ahdistavan ja pelottavan. (Pichot & Coulter 2007, 11.)

Ihmisten ollessa kontaktissa koiriin veren oksitosiinipitoisuuden on todettu lisääntyvän. Oksitosiini on ”rakkaushormoni”, joka lisää empaattisuutta, lieventää pelkoa ja lisää myönteistä sosiaalista kanssakäymistä. Oksitosiinipitoisuudella on tutkimusten mukaan myös jonkinlainen yhteys muun muassa autismiin. Veren lisääntynyt oksitosiinipitoisuus lieventää autistisille tyypillistä kaavamaisesta käytöstä. (Laukkanen 2013, 26, 28; Kortesuoma & Karlsson 2011, 1.) Kerstin Uvnäs-Mobergin ym. (2011, 1–2) tutkimuksessa naiset olivat positiivisessa vuorovaikutuksessa koiriensa kanssa kymmenen minuutin ajan, jonka aikana sekä omistajien että koirien oksitosiinipitoisuuksia seurattiin. Tutkimustulokset osoittivat naisten oksitosiinipitoisuuden nousseen huippuunsa 1–5 minuutin kanssakäymisen jälkeen, kun taas koirien oksitosiinipitoisuus nousi selvästi kolmen minuutin kanssakäymisen jälkeen.

Koirat helpottavat yksinäisyyttä ja lisäävät ihmisten sosiaalisuutta auttaen heitä tutustumaan muihin koiranomistajiin luontevammin. Koira on jatkuvassa vuorovaikutuksessa omistajansa vastaten omistajan tunnetiloihin ja eleisiin. Ihminen voi valitsemassaan määrin olla fyysisessä kosketuksessa koiraan silittämällä, halaamalla ja hellimällä sitä. Koira reagoi positiivisesti saamaansa hellyyteen ja menee usein lähelle ihmistä omasta tahdostaan. Koirat eivät tuomitse ja ovat ihmiselle uskollisia ja luotettavia ystäviä, joille voi huoletta paljastaa kaikki salaisuudet. (Sinkkonen 2013, 37–38; Ikäheimo 2013, 6.) Koiran omistaminen luo järjestystä ihmisen elämään ja pitää päivärytmiä yllä. Koira voi olla joidenkin ihmisten ainoa yhteys todellisuuteen. (Levinson 1997, 27.)

Koirilla on todettu olevan positiivinen vaikutus myös ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan koiran läsnäolo vähentää ahdistuneisuutta, masennusta ja stressiä. Koiran avulla ihmisen voi olla helpompi päästä yli psyykkisesti kuormittavista elämäntilanteista, kuten avioerosta. Koirien on myös todettu kohottavan ihmisten itsetuntoa. (Wells 2007, 5.)

Leena Kaukio (2002, 79) käsittelee lemmikkikoiran ja ihmisen välistä suhdetta pro gradu -tutkielmassaan ”Koirat lemmikkieläiminä”. Hänen tutkimuksensa

osoitti, että koiranomistajilla on tarveriippuvainen suhde koiraansa, eli koira toimii tarpeiden, kuten turvallisuuden, kiintymyksen ja hyväksynnän täyttäjänä. Myös Boris Levinsonin (Boggs ym. 2011, 96) mukaan ihmiset pitävät lemmikkieläimiä psykologisten syiden vuoksi.

Koirat siis vaikuttavat tutkimusten mukaan positiivisesti ihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Terveysvaikutukset ilmenevät erityisesti, jos ihminen omistaa koiran, mutta myös tilanteissa, joissa koira on pelkästään läsnä.

3 KOIRA-AVUSTEINEN TERAPIA JA LASTEN PSYKKISET HÄIRIÖT

Lasten psyykkisillä häiriöillä tarkoitetaan kouluikäisten lasten psyykkisen kehityksen, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöitä. Osa psyykkisestä oireilusta voi olla ohimenevää, kun taas joissain tapauksissa se voi jatkua vuosia samantaisena tai lisääntyä asteittain. Psyykkinen oireilu voi aiheuttaa ongelmia useilla lapsen kehityksen osa-alueilla. (Mankinen 2008, 112.)

Lasten psyykkiset häiriöt voidaan luokitella DSM-IV tai ICD-10 tautiluokitusten mukaan. Lapsen psyykkisen sairastumisen määrittäminen voi olla monissa tapauksissa haasteellista tautiluokitusten tuomasta avusta huolimatta. On vaikeaa määrittää, missä menee sairauden raja, sillä oireisiin vaikuttavat niin monet tekijät, kuten elämänolosuhteet ja ihmissuhteet lapsen elämässä. Lasten psyykkiset häiriöt on määrittämisen vaikeudesta huolimatta tärkeää diagnosoida, sillä lapsen psyykkinen oireilu on ikään kuin avunhuuto oireiden psykologiseen ymmärtämiseen. (Tamminen 2004, 137–139.)

Tutkimusten mukaan eläinavusteisesta terapiasta hyötyvät eniten lapset, joilla on jokin laaja-alainen kehityshäiriö, internalisoiva häiriö, ADHD, uhmakkuus- tai käytöshäiriö tai kiintymyssuhdehäiriö (Ikäheimo 2013, 137–138.) Seuraavissa kappaleissa avaan näiden häiriöiden tyypillisiä oireita ja diagnostisia kriteerejä enemmän.

3.1 Laaja-alaiset kehityshäiriöt

Laaja-alaisista kehityshäiriöistä yleisimpiä ovat autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Lapsilla, joilla on jokin tämän ryhmän kehityshäiriöistä, on tyypillisesti poikkeavuuksia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja heidän toimintonsa ja kiinnostuksen kohteensa ovat hyvin kapeita. (Linna 2004, 289.)

Autistiset oireyhtymät ovat pitkäaikaisia, eliniän kestäviä häiriöitä, jotka aiheuttavat poikkeavuuksia lapsen sosiaaliseen toimintakykyyn sekä kielelliseen ja ei-kielelliseen kommunikaatioon. Autismi johtuu keskushermoston ratojen häiriöstä, ja sen esiintyminen on huomattavasti yleisempää pojilla. Autismin oireet vaihtelevat yksilöllisesti, ja siihen liittyy usein myös eriasteista kehitysvammaisuutta. Autististen lasten on vaikea ymmärtää toisten ihmisten ajatuksia ja tunteita, ja heidän käytöksestään erottuu kaavamaisia, ennaltaopittuja käytöstapoja. Tyypillisiä ovat myös lapsen erikoiset kiinnostuksen kohteet. Autistiset lapset eivät kykene mielikuvitusleikkiin. Autismi ilmenee yleensä jo alle kolmevuotiailla, mutta epätyypillisen autismin oireet voivat ilmetä tätä myöhemmin. (Linna 2004, 289–291.)

Aspergerin oireyhtymälle ovat tyypillisiä samankaltaiset sosiaalisen vuorovaikutuksen poikkeavuudet kuin autismissa. Asperger-lapset välttelevät silmiin katsomista, ja heillä on puutoksia ilmeiden ja eleiden käytössä. Asperger-lapsilla esiintyy myös kaavamaista käytöstä ja erikoisia kiinnostuksen kohteita. Aspergerin oireyhtymään ei liity kielellisen kehityksen viivästymistä eikä älyllistä jälkeenjääneisyyttä. (Linna 2004, 295–296.)

Eläinavusteisen toiminnan ja terapian käytöstä laaja-alaisen kehityshäiriöiden hoidossa on tehty lukuisia tutkimuksia. Vaikka autistisilla ja Asperger-lapsilla on vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa ihmisten kanssa, heidän suhteensa eläimiin voi olla aivan toisenlainen. Laaja-alaisista kehityshäiriöistä autismille tyypilliset kielellisen kehityksen vaikeudet sekä Aspergerin oireyhtymälle tyypilliset ilmeiden ja eleiden puutokset ja silmiin katsomisen välttely aiheuttavat ongelmia kommunikaatiossa ikätovereiden ja aikuisten kanssa. Koiran kanssa kommunikoidessa ei ole samanlaisia vaatimuksia, eikä koira tuomitse tai oudoksu autistisen tai Asperger-lapsen käytöstä. Tämä hyväksyvä ja rento terapiaympäristö voi siis olla paikka, jossa lapsi saa harjoitella sosiaalista kanssakäymistä pelkäämättä, että koira pitää lasta erilaisena. (Quinlan 2007, 3, 8–9.)

Nimer ja Lundahl (2007, 1, 8) tekivät meta-analyysin eläinavusteiseen terapiaan liittyvistä tutkimuksista. He arvioivat 49 eri tutkimusta, joihin perustuen lapset,

joilla on autismispektrin oireita, hyötyvät erityisesti eläinavusteisesta terapiasta. Tulosten mukaan eläinavusteinen terapia vähentää autismille tyypillisten oireiden esiintymistä. Redeferin ja Goodmanin (1989) tutkimustulokset ovat samanlaiset: myös heidän tutkimuksensa mukaan koira-avusteinen terapia vähensi lasten autismille tyypillistä oireilua kuten käsien liikkeitä, toistuvaa hypähtelyä sekä äännähdyksiä. Heidän tutkimustulostensa mukaan autistiset lapset olivat myös sosiaalisesti aktiivisempia ja ulospäin suuntautuneita terapiakoiran ollessa mukana terapiassa.

Myös Martin ja Farnum (2002, 6, 10) selvittivät tutkimuksellaan terapiakoiran vaikutusta laaja-alaisista kehityshäiriöistä kärsiviin lapsiin. Lapset osallistuivat kolmesti viikossa 15 viikon ajan 45 minuutin pituiseen terapiaan, jossa oli mukana terapeutti sekä joko terapiakoira, pehmolelukoira tai pallo. Heidän tuloksensa osoittivat, että kun terapiassa oli mukana terapiakoira, lapset nauroivat ja puhuivat enemmän sekä ottivat aktiivisemmin katsekontaktia koiraan. Lasten puheenaiheet pysyivät myös tällöin paremmin terapiassa, ja he olivat myöntyväisempiä terapeutin ehdotuksille sekä vastasivat aktiivisemmin terapeutin esittämiin kysymyksiin.

Silva, Correia, Lima, Magalhaes ja de Sousa (2011, 1, 4) sekä O'Haire (2013, 4) saivat myös tutkimuksillaan samansuuntaisia tuloksia. Heidän tutkimustuloksiinsa perustuen koiran mukanaolo terapiassa vähentää autististen lasten aggressiivisuutta ja häiriökäyttäytymistä, lisää heidän sosiaalista kanssakäymistään ja kielellistä kommunikaatiota sekä edesauttaa autististen lasten keskittymistä terapiatilanteeseen sekä terapeuttiin. Tuloksiin perustuen autistisen lapsen voi olla helpompi osallistua terapiaan sen vaatimalla tavalla, jos terapiassa on mukana koira.

Viinamäki (2005) on pyrkinyt pro gradu -tutkielmassaan selvittämään lemmikkieläinten merkitystä autistisille lapsille. Tutkimukseen osallistui 37 perhettä, joihin kuului autistisen kirjon lapsi sekä lemmikkieläin. Tutkimustulosten mukaan lemmikkieläimen ja autistisen lapsen väliset suhteet olivat läheisiä ja tunnepitoisia. Lapset osasivat lemmikkien kanssa vuorovaikutuksessa ollessaan osoittaa

empaattisuutta ottamalla huomioon eläimen tunteet ja tarpeet. Tutkimuksen mukaan lemmikit saattavat edistää myös autismikirjon lasten sosiaalista kehitystä.

Näyttöön perustuen vaikuttaa vahvasti siltä, että koiran läsnäololla on useita positiivisia vaikutuksia laaja-alaisista kehityshäiriöistä kärsiville lapsille. Koirat auttavat heitä sosiaalisten taitojen ja empatiakyvyn kehittämisessä sekä terapiaan keskittymisessä. Terapiakoiran läsnäolo vähentää negatiivista oireilua, kuten käytöshäiriöitä ja aggressiivisuutta sekä autismille tyypillisiä pakonomaisia oireita.

3.2 Internalisoivat häiriöt

Internalisoivat häiriöt ovat tunne-elämään kohdistuvia häiriöitä, joihin luetaan muun muassa masentuneisuus, ahdistuneisuus, sulkeutuneisuus sekä somatisaatio. Lasten tunne-elämän häiriöille on tyypillistä lapsen oireilu sisäänpäin. Keskeistä on ahdistuksen tunne, ja toisinaan ahdistus voi ilmetä itseen kohdistuvana aggressiona. (Almqvist 2004a, 161; Moilanen 2004b, 201.)

Masennus on tunnetila, jossa mieliala laskee ja ihminen kärsii voimattomuuden tunteesta. Masennus alentaa lapsen keskittymiskykyä, eikä tämä jaksaa kiinnostua mistään. Masennukseen liittyy usein myös arvottomuuden tunnetta, ruokahaluttomuutta sekä univaikeuksia. Lapsella voi myös olla itsetuhoisia ajatuksia. Masennuksen oireilu eroaa eri-ikäisillä lapsilla. (Räsänen 2004a, 218–220.)

Masentuneiden lasten ja nuorten kanssa työskennellessä koira auttaa luomaan keskustelua. Monesti ajatusmaailma on masentuneena hyvin tyhjä, eikä spontaania keskustelua pääse syntymään. Terapian ilmapiiri on koiran läsnä ollessa myös iloisempi ja auttaa masentunutta kokemaan positiivisia tuntemuksia. (Ikäheimo 2013, 147.)

Pelko-oireisille ahdistuneisuushäiriöille ovat tyypillisiä irrationaaliset pelkotilat, jotka johtavat usein tiettyjen tilanteiden tai kohteiden välttelyyn. Pelot hallitsevat ja rajaavat lapsen elämää. Muunlaisiin ahdistuneisuushäiriöihin voi liittyä esimerkiksi takertuneisuutta vanhempia kohtaan, pelkoa vanhempien menettämisestä, eroahdistusta tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Lapsella voi esiintyä myös epävarmuutta ja ahdistusta uusiin tilanteisiin liittyen. Lapset saattavat oireilla ahdistuneisuushäiriötä myös somaattisesti. Tyypillisiä somaattisia oireita ovat pahoinvointi, päänsärky ja ruokahaluttomuus. (Moilanen 2004b, 202.)

Amerikkalaisen kyselytutkimuksen perusteella ahdistuneisuushäiriöt ovat yksi psyykkisten häiriöiden ryhmä, joita eläinavusteisen terapian on todettu hyödyttävän. (Urichuk & Anderson 2003, 93.) Eräässä tutkimuksessa, jossa selvitettiin koira-avusteisen terapian vaikutusta psykiatrisessa sairaalassa olevien potilaiden ahdistuneisuuteen, todettiin koira-avusteisen terapian vähentävän ahdistuneisuutta kaksinkertaisesti tavanomaiseen terapiaan verrattuna. (Barker & Dawson 1998, 3–4.)

Lapset voivat oirehtia psyykkisesti sulkeutumalla, jolloin tyypillistä on valikoiva puhumattomuus. Valikoivasti puhumaton lapsi on oppinut puhumaan, mutta kieltäytyy yleensä tunneperäisten syiden vuoksi puhumasta tietyissä sosiaalisissa tilanteissa tietyille henkilöille. Lapsi saattaa vastata yksittäisillä sanoilla, ääntelyillä tai eleillä. Valikoivasti puhumaton lapsi voi puhua täysin normaalisti esimerkiksi omille perheenjäsenille. Puhumaton lapsi ahdistuu ja masentuu herkästi ja on luonteeltaan usein ujo. (Räsänen 2004c, 212.)

Useiden terapeuttien kokemusten mukaan eläinavusteisen terapian on todettu auttavan sulkeutuneita ja puhumattomia lapsia. Terapeutit saavat eläimen avulla helpommin yhteyden lapseen, jolloin terapiasuhteen luominen tapahtuu tehokkaammin. Vaikka lapsi ei halua puhua terapeutille, hän saattaa kuitenkin usein puhua terapiakoiralle. (Cole 2009, 19; Urichuk & Anderson 2003, 47.)

Kuten tämän alakappaleen tutkimukset osoittavat, koira-avusteinen terapia on usein toimiva menetelmä internalisoivien häiriöiden hoidossa. Koiran läsnäolo

tekee internalisoivista häiriöistä kärsivien lasten terapiasta mieluisampaa, vähentää ahdistuksen tunnetta sekä helpottaa lapsen ja terapeutin välisen suhteen luomista.

3.3 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)

Hyperaktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt ovat yleisiä lasten ja nuorten psykiatria sairauksia. Tähän luokkaan kuuluvat häiriöt voivat hoitamattomina aiheuttaa lapselle emotionaalisia ja sosiaalisia ongelmia sekä lisääntyviä käyttöhäiriöitä. Tyypillisiä oireita aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriölle ovat yliaktiivisuus, esimerkiksi levoton liikehdintä, keskittymiskyvyn puute ja impulsiivisuus. Diagnostisten kriteerien mukaisesti oireiden tulee alkaa seitsemänteen ikävuoteen mennessä, ja oireiden seurauksena lapsen toimintakyky on alentunut ainakin kahdessa ympäristössä. (Almqvist 2004b, 240–242.) Ennen kuin aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö voidaan diagnosoida, tulee oireiden kestää vähintään kuusi kuukautta ja olla ympäristöstä ja tilanteesta riippumattomia (Huttunen 2013a.)

ADHD-lapsen on vaikea keskittyä esimerkiksi koulutehtävien tekemiseen tai leikkimiseen. Lapsella esiintyy usein myös toistuvaa liikehdintää, kuten jalkojen heiluttelua, jatkuvaa asennon vaihtamista ja yleistä vilkkautta. ADHD-lapsi on malttamaton odottamaan omaa vuoroaan ja kuuntelemaan toisia. Oireet ja niiden vakavuus vaihtelevat yksilöllisesti. Vaikeita ADHD-oireita esiintyy noin 1–2 %:lla lapsista, kun taas lievemmistä oireista kärsii arviolta jopa 10 % lapsista. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön diagnosoiminen on tärkeää, koska muuten lapsi voidaan kokea huonokäyttöisenä. (Huttunen 2013a.)

Eräässä tutkimuksessa seurattiin eläinten vaikutusta ADHD-lapsiin, joiden koulussa sovellettiin eläinavusteisuutta. Eläinten läsnäololla todettiin olevan positiivisia vaikutuksia lasten käyttäytymiseen ja keskittymiseen. Nämä muutokset lasten käytöksessä eivät kuitenkaan siirtyneet koulutilanteiden ulkopuolelle. (Cole 2009, 18.)

Schuck, Emmerson, Fine ja Lakes (2013, 1, 10–11) vertasivat kognitiivis-behavioraalisen terapian ja koira-avusteisen kognitiivis-behavioraalisen terapian vaikutuksia ADHD-lapsiin (N=24). Molempien ryhmien lasten vanhemmat raportoivat lasten sosiaalisten taitojen kehittyneen ja ongelmaisen käytöksen vähentyneen. Koira-avusteiseen ryhmään osallistuneiden lasten ADHD-oireet kuitenkin lieventyivät ja vähentyivät enemmän verrokkiryhmään verrattuna. Koira-avusteisessa terapiassa lapset kykenivät keskittymään paremmin.

Vuosina 2010–2014 ollaan toteuttamassa tutkimusta terapiakoiran vaikutuksesta ADHD-lapsiin. Tutkimukseen osallistuneet lapset eivät saa lääkkeellistä hoitoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön, vaan ainoastaan koira-avusteista terapiaa. Vaikka tutkimuksen tulokset eivät ole vielä valmiit, on tutkijan mukaan jo kuitenkin selvää, että terapiakoiralla on rauhoittava ja stressiä lieventävä vaikutus ADHD-lasten käyttäytymiseen. Terapiakoira auttaa heitä myös sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Tutkimukseen osallistuneet perheet ovat myös raportoineet huomanneensa selkeitä parannuksia lastensa keskittymiskyvyssä. (Bold 2013.)

3.4 Käytös- ja uhmakkuushäiriöt

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan toisten perusoikeuksia tai ikätasoisien sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjä rikkovaa, vähintään puoli vuotta kestävää poikkeavaa käyttäytymistä. Käytöshäiriöiden diagnostiset kriteerit ovat laaja-alaiset, sillä oireet vaihtelevat yksilöllisesti. Käytöshäiriöihin luetaan perheensisäinen käytöshäiriö, epäsosiaalinen käytöshäiriö, sosiaalinen käytöshäiriö ja uhmakkuushäiriö. Käytöshäiriön laadusta riippuen lapsen käytökselle tyypillistä ovat aggressiivisuus, varastelu, tavaroiden rikkominen, eristäytyminen, uhmakkuus sekä tottelemattomuus. Käytöshäiriöt voivat kohdistua perheenjäseniin, ystäviin tai ulkopuolisiin ihmisiin. (Moilanen 2004a, 268; Huttunen 2013b.) Tutkimuksiin perustuen käytöshäiriöitä esiintyy 3–8 %:lla lapsista, ja ne ovat lasten psyykkisistä häiriöistä yleisimpiä (Luoma i.a.).

Uhmakkuushäiriötä esiintyy yleensä alakouluikäisillä lapsilla, ja sillä tarkoitetaan uhmakasta, usein vanhempiin kohdistuvaa käytöstä, kuten riitelyä, tottelemattomuutta, sääntöjen rikkomista ja tarkoituksellista ilkeyttä. Vaikeasta uhmakkuushäiriöstä kärsii noin 2 % kouluikäisistä lapsista, mutta lievempää uhmakkuutta esiintyy paljon laajemmin. Uhmakkuushäiriö voi olla pitkäkestoinen ongelma, joka voi johtaa muihin käytöshäiriöihin sekä päihteiden käyttöön. Uhmakkuus kuuluu joissain määrin normaaliin lapsen ja nuoren kehitykseen uhmäissä ja murrosiässä. (Huttunen 2013.)

Kogan, Granger, Fitchett, Helmer ja Young (1999, 3–4, 10–13) tekivät tapaus-tutkimuksen kahdesta käytöshäiriöisestä, uhmakkaasta pojasta, jotka osallistui-vat tutkimuksen aikana koira-avusteiseen terapiaan. Terapian tavoitteena oli harjoitella itsehillintää ja positiivisia käyttäytymismalleja. Tutkimustulosten mu-kaan koira-avusteinen terapia vähensi poikien negatiivisia käytösoireita, kuten verbaalista aggressiivisuutta ja kiukkukohtauksia. Se myös lisäsi heidän keskit-tymiskykyään ja sosiaalisia taitojaan muiden lasten kanssa toimiessa. Myös poikien kommunikaatiokyvyssä tapahtui kehitystä, ja he oppivat ottamaan enemmän katsekontaktia muiden kanssa keskustellessaan.

Adams (2009, 21–26) tutki koira-avusteisen terapian ja toiminnan vaikutuksia tavallisesta koulusta erotettujen käytöshäiriöisten 12–14 vuotiaiden poikien (n=15) käytökseen. Tutkimukset osoittivat nuorten hyötynneen enemmän koira-avusteisesta terapiaohjelmasta koira-avusteiseen toimintaan verrattuna. Koira-avusteisen terapian avulla poikien itsevarmuus, sosiaaliset taidot, empatiakyky sekä tunteiden hallintataidot kehittyivät ja käytöshäiriöt, kuten verbaalinen ja fyysinen aggressiivisuus, vähenivät. Kaikki koira-avusteiseen terapiaan osallis-tuneet pojat antoivat positiivista palautetta terapiaohjelmasta ja huomasivat myös itse terapian hyödyttäneen heitä.

Myös Gullone (2003) tutki eläinavusteisen terapian käyttöä käytöshäiriöisten lasten kanssa. Hänen tutkimuksensa osoitti, että käytöshäiriöisten lasten koira-avusteisessa terapiassa voidaan keskittyä empatiakyvyn vahvistamiseen ja käy-

tösmällien haastamiseen. Koira-avusteinen terapia tarjoaa käytöshäiriöiselle lapselle vaateetonta hyväksyntää ja positiivista palautetta tarjoavan ympäristön, minkä ansiosta lasten aggressiivista käytöstä voidaan uudelleenohjata välittäväksi käyttäytymiseksi. Lapset voivat soveltaa eläimen kanssa oppimiaan käyttäytymismalleja lapsen ja eläimen välisistä interaktioista lapsen ja muiden ihmisten välisiin interaktioihin.

3.5 Kiintymyssuhdehäiriöt

Kiintymyssuhdehäiriö juontaa juurensa lapsen varhaisen vuorovaikutuksen ongelmista. Jos lapsella ja vanhemmalla on ollut välttelevä kiintymyssuhde, lapsi on voinut oppia pärjäämään omillaan ja välttelee sosiaalisten kontaktien luomista. Hän ei näytä kielteisiä tunteitaan ja laittaa omat tarpeensa taka-alalle. Jos taas lapsella ja vanhemmalla on ristiriitainen kiintymyssuhde, lapsi ei tiedä, milloin hänen avun tarpeeseensa vastataan ja milloin ei. Näille lapsille ovat ominaisia raivokohtaukset ja manipulatiivisuus huomion saamiseksi. Kiintymyssuhteen laadusta riippuen lapselle saattaa kehittyä reaktiivinen kiintymyssuhdehäiriö. (Raaska 2010, 30–35.)

Reaktiivisella kiintymyssuhdehäiriöllä on kaksi alaluokkaa: estynyt ja estoton kiintymyssuhdehäiriö. Estyneet lapset kärsivät välinpitämättömyydestä ja pelokkuudesta. Heidän reaktionsa ahdistukselle on aggressiivisuus. Estottomat lapset ovat ystävällisiä kaikkia kohtaan eivätkä osaa erottaa tuttuja ja vieraita aikuisia vaan lähtevät helposti tuntemattoman mukaan. (Raaska 2010, 40–45.)

Eläinavusteinen terapia on usein toimiva hoitomuoto turvattomasti kiintyneiden lasten kanssa. Eläinavusteisessa terapiassa voidaan käsitellä kiintymyssuhdetta lähietäisyydeltä, sillä lapsi muodostaa jonkin asteisen kiintymyssuhteen terapiaeläimeen. Terapiatilanteessa turvattomasti kiintynyt lapsi voi opetella kiintymyksen osoittamista eläintä kohtaan ja näin harjoitella taitoja, jotka voisivat muuten jäädä puuttumaan. Eläimen lasta kohtaan osoittama kiintymys auttaa lasta ymmärtämään, että myös hän ansaitsee kiintymystä ja hellyyden osoituk-

sia. Tämä auttaa lasta kehittymään itsevarmemmaksi. Terapiassa lapsi pääsee seuraamaan myös terapeutin ja terapiaeläimen välistä interaktiota, ja näin hän voi rakentaa positiivisempaa kuvaa kiintymyssuhteesta. Lapsella saattaa olla vääristynyt kuva siitä, millainen sosiaalinen vuorovaikutus on toivottavaa. Toimimalla erilaisissa tilanteissa terapiakoiran kanssa lapsi voi havainnoida millaisella käytöksellä hän saa vastavuoroista huomiota koiralta. (Parish-Plass 2008, 14, 17, 27.)

Koiran silittämisen on todettu lisäävän veren oksitosiinipitoisuutta ihmisillä sekä koirilla. Oksitosiinilla on keskeinen rooli ihmisten sosiaalisessa käyttäytymisessä ja kiintymyssuhteiden luomisessa. (Uvnäs-Moberg ym. 2011, 3.) Ihmisten välisissä kiintymyssuhteissa sekä ihmisen ja lemmikin välisessä suhteessa on joitakin yhteneväisyyksiä. Läheisyys, emotionaalinen yhteys sekä turvallisuus ovat keskeisessä roolissa molemmissa. Lapsi tarvitsee kasvaessaan sosiaalista vuorovaikutusta ja hellyyttä. On mahdollista, että koira vastaa joiltakin osin lapsen sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeeseen, jos lapsi ei saa sitä vanhemmaltaan. (Boggs ym. 2011, 112.)

Beetz, Julius, Turner ja Kotrschal (2012, 7) tutkivat koiran tarjoaman sosiaalisen tuen vaikutusta turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvaneiden 7–11 -vuotiaiden poikien stressin hallintaan. He testasivat lasten stressinsietokykyä koetilanteissa, joissa lapsen kanssa läsnä oli koira tai ystävällinen ihminen. Tulokset osoittivat, että lapset hyötyivät huomattavasti enemmän terapiakoiran kuin ystävällisen ihmisen läsnäolosta. Terapiakoiran läsnäololla oli merkittävästi fysiologista stressireaktiota lieventävä vaikutus. Turvattomassa kiintymyssuhteessa kasvaneiden lasten on vaikea hakea tukea toisilta ihmisiltä.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön tutkimusosuudet toteutettiin syksyn 2013 ja kevään 2014 aikana. Vastaajat täyttivät Webropol-kyselyn sähköisesti vuoden 2013 loppuun mennessä. Saatua kyselyiden tulokset aloin heti jäsentämään niitä ja käsittelemään saamaani tietoa, jotta osaisin suunnitella asiantuntijahaastattelun kysymykset mahdollisimman hyödyllisiksi. Asiantuntijahaastattelu toteutui keväällä 2014.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Kun tutkija on perehtynyt riittävästi valitsemansa aiheen teoriatietoon, hän voi alkaa suunnitella tutkimuskysymyksiä tai tutkimusongelmaa. Aihe tulee rajata riittävän suppeaksi asiakokonaisuudeksi, jotta valittua ilmiötä voidaan opinnäytetyötasoisessa tutkimuksessa tutkia riittävästi. Tutkimuskysymykset saattavat muuttua tai tarkentua tutkimuksen edetessä, mutta on tärkeää, että tutkija muistaa keskittyä tekemään tutkimusta niin, että se vastaa tutkimuskysymyksiin. Laadullisen tutkimuksen tutkimusongelmaa tai tutkimuskysymyksiä ei tarvitse määritellä yhtä tarkasti kuin määrällisessä tutkimuksessa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kysymysten asettelu on sellainen, että saadut vastaukset kuvaavat ja auttavat paremmin ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, mitä koira-avusteinen terapia on, sekä kartoittaa terapian toimivuutta lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Tavoitteena on tuottaa tietoa, joka auttaa ihmisiä tutustumaan koira-avusteiseen terapiaan yhtenä lasten psyykkisten häiriöiden hoitomuodoista sekä tietoa, jota terapeutit voivat hyödyntää harkitessaan koira-avusteisen terapian käyttöä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Mikä tekee koirasta hyvän terapiaeläimen?
- Millainen koira sopii terapiakoiraksi?
- Kenelle koira-avusteinen terapia soveltuu?
- Millaisten psyykkisten häiriöiden hoidossa koira-avusteista terapiaa voidaan lapsilla käyttää?
- Millaisia tuloksia koira-avusteisella terapialla voidaan saada?

Tutkimuskysymykseni ovat pysyneet tutkimuksen alusta saakka lähes samoina. Tutkimuksen edetessä olen hieman tarkentanut tutkimuskysymyksiä rajatakseni aihetta selkeämmäksi.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Haastattelu ja kysely ovat laadullisen tutkimuksen yleisimpiä tutkimusmenetelmiä. Laadulliset menetelmät soveltuvat käytettäväksi erityisesti silloin, kun tutkimusasetelma ei ole erityisen strukturoitu. Kyselyn ja haastattelun tavoitteena on selvittää tutkittavaa asiaa kysymällä sitä vastaajilta. Erona näillä kahdella aineistonkeruumenetelmällä on vastaajan toiminta tiedonkeruuvaiheessa: kyselyssä vastaaja itse täyttää vastaukset ennalta suunnitellulle kyselylomakkeelle, kun taas haastattelussa vastaaja vastaa hänelle esitettyihin kysymyksiin, ja haastattelija tallentaa saamansa tiedon esimerkiksi kirjoittamalla tai nauhoittamalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–73.)

Haastattelut ovat kvantitatiivisiin tutkimuksiin soveltuvia, usein parhaina pidettyjä tiedonkeruumenetelmiä, jotka perustuvat tutkijan ja vastaajan väliseen kanssakäymiseen. Kyselytutkimukset taas ovat tyypillisesti suosittuja kvantitatiivisten tutkimusten tiedonkeruumenetelmiä. Kyselytutkimus on haastatteluun verrattuna edullinen ja vähemmän aikaavievä tutkimusmetodi, joka ei vaadi tutkijalta samanlaista kokemuspohjaa kuin haastattelu. Kun tutkimusmetodiksi valitaan

haastattelu, tutkijalta vaaditaan vastaajan taustan tuntemusta. (Räsänen 2012, 22–23.)

Kyselytutkimusta tehdessä on tärkeää suunnitella kyselylomake huolellisesti ja kiinnittää huomiota kysymysten selkeyteen. Jos kyselylomakkeessa on liikaa kysymyksiä, tai kysymysten vastaamiseen kuluu liian kauan aikaa, saattavat osallistujat keskeyttää vastaamisen. Suositeltu kesto kysymyksiin vastaamiseen on 15–20 minuuttia. Kysymysten asetteluun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Kysymysten tulee olla loogisessa järjestyksessä, ja asiakokonaisuuksien selkeyttämiseksi niitä voidaan ryhmitellä alaotsikoiden alle. Johdattelevia kysymyksiä tulisi välttää, kun pyritään selvittämään vastaajan mielipidettä. Tutkimuslomakkeeseen on myös hyvä kirjata vastausohjeita, etenkin erilaisia rakennevaihtoehtoja käytettäessä. Kyselyyn osallistuville on kerrottava, mihin aineistoa käytetään. (KvantiMOTV i.a.) Kyselylomakkeen kysymykset tulee suunnitella niin, että ne vastaavat tutkimuskysymyksiin ja palvelevat tutkimuksen tavoitteita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Haastattelu on kyselyyn verrattuna joustavampi aineistonkeruumenetelmä, sillä se sallii epäselvyyksien esille tuomisen tiedonkeruuvaiheessa. Tämän ansiosta haastattelussa voidaan välttää väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua aiheesta vapaamuotoisemmin. Jotta haastattelulla saadaan mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta, haastattelukysymykset tai haastattelurunko on hyvä toimittaa etukäteen haastateltavalle. Haastateltavalle on myös kerrottava mitä haastattelu koskee ja mihin tuloksia käytetään. Hyvänä puolena haastattelussa on, että haastateltava antaa itse suostumuksen haastattelulle ja tulosten käytölle tutkimusaineistona. Haastateltavien määrän ollessa suuri aineistonkeruu on hidasta ja kallista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.)

Ennen haastattelun toteuttamista tutkijan tulee päättää, toteutuuko haastattelu jäseneltyinä vai jäsenetelemättömänä haastatteluna. Tutkijan tulee analysoida tutkimusongelma, jonka perusteella pystytään selvittämään, mitä tietoa haastattelevalta halutaan. Jäsenetelemättömässä haastattelussa vastaajat voivat keskustella vapaammin aiheeseen liittyen, haastattelijan tehtävänä on johdatel-

la keskustelua ja tarpeen mukaan esittää johdattelevia kysymyksiä. Jäsennellyssä haastattelussa haastattelun kulku ja sisältö ovat ennalta määritettyjä. Haastattelu voi olla myös puolijäsennelty, jolloin keskustelu voi olla vapaampaa, mutta keskustelua ohjaa jonkinlainen ennaltamääritelty haastattelurunko. (Räsänen 2012, 24–26, 29.) Tutkijan suunnitellessa jäsenneltyä tutkimusta, tulee hänen etukäteen miettiä haastattelukysymykset, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tutkija myös päättää, miten tutkimus toteutetaan ja kuinka haastattelussa saatava informaatio tallennetaan. Jos haastattelu tallennetaan esimerkiksi ääninauhurilla tai videonauhurilla, tulee tähän kysyä suostumusta haastateltavalta sekä kiinnittää huomiota luottamuksellisuuteen. (Räsänen 2012, 29, 32, 34.)

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelminä käytin kyselytutkimusta ja haastattelua. Kyselytutkimuksen toteutin Webropolin sähköisellä kyselylomakkeella (liite 1), johon vastaajat saivat kutsun sähköpostitse. Kyselytutkimusta täydentämään tein asiantuntijahaastattelun puhelinhaastatteluna, jossa haastattelin lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti eläinavusteinen valmentaja Kaija Ikäheimoa.

Kyselylomaketta suunnitellessani keskityin tutkimuskysymyksiini ja pyrin asettamaan kysymykset niin, että saisin niiden avulla mahdollisimman paljon tietoa tutkimuskysymyksiin liittyen. Kyselylomake koostui neljästätoista avoimesta kysymyksestä. Avoimilla kysymyksillä halusin saada laadullista tietoa koiraavusteisesta psykoterapiasta, sen käyttöaiheista sekä menetelmän toimivuudesta lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Vastaajat vastasivat kyselyyn anonymisti. Esitin kyselylomakkeeni opinnäytetyöseminaarissa, minkä jälkeen tein ehdotusten pohjalta vielä muutamia muutoksia kysymyksiin ja niiden asetteluun sekä ryhmittelin kysymykset asiakokonaisuuksiksi. Kyselylomakkeen olisi voinut myös pilotoida, mutta aiheen ollessa monelle tuntematon pilotointi ei olisi tuonut samanlaisia hyötyjä kuin jos aihe olisi tunnetumpi.

Asiantuntijahaastattelun kysymykset suunnittelin vasta, kun olin käsitellyt kyselylomakkeella saamani vastaukset. Asiantuntijahaastattelun tarkoituksena oli

saada kyselytutkimusta tarkempaa ja syvällisempää tietoa koira-avusteisesta terapiasta sekä tarkentaa kohtia, jotka mahdollisesti jäivät kyselytutkimuksen jälkeen vielä epäselviksi. Haastattelu toteutui nauhoitettuna puhelinhaastatteluna. Haastattelun pituudeksi tuli 33 minuuttia. Asiantuntijahaastatteluun osallistunut Ikäheimo antoi luvan nauhurin käytölle sekä nimensä käytölle työssän. Ennen haastattelua suunnittelin haastattelukysymykset, jotka toimitin etukäteen haastateltavalle. Haastattelu seurasi pääasiassa ennalta asetettuja kysymyksiä, mutta keskustelimme myös haastattelun aikana nousseista muista aiheista.

Pienestä osallistujamäärästä huolimatta sain kyselytutkimuksen avoimilla, kvalitatiivista tutkimustietoa tuottavilla kysymyksillä laajalti yksityiskohtaista, terapeuttien kokemuksiin perustuvaa tietoa koira-avusteisesta terapiasta, koiran käytöstä terapiaeläimenä, terapian aloittamisesta, soveltuvuudesta, käytettävyydestä sekä koira-avusteisella terapialla saatavista tuloksista lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa. Asiantuntijahaastattelulla sain kyselytutkimusta täydentävää syvällisempää tietoa aiheeseen liittyen sekä runsaasti haastateltavan esille tuomia esimerkkejä koira-avusteisesta terapiasta. Kahta menetelmää käytettyäni voin todeta, että haastattelulla sain huomattavasti enemmän tietoa aiheesta, sillä pystyin halutessani pyytämään tarkennusta minua kiinnostaneesta asiasta tai esittämään mahdollisia lisäkysymyksiä haastateltavalle.

4.3 Aineiston hankinta ja kohderyhmä

Tutkimukseen osallistuvien määrä tuottaa tutkimuksissa usein haasteita. Erityisesti opinnäytetyötasoisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida käytettävien resurssien määrä, joka rajaa näytteen kokoa. On erittäin aikaa vievää haastatella suurta määrää osallistujia ja analysoida haastatteluilla saatu aineisto. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään saatua tietoa ja siksi osallistujia on yleensä määrälliseen tutkimukseen verrattuna vähemmän. On kuitenkin tärkeää huomioida, että aineisto on riittävä kyseisen ilmiön tutkimista varten. Hyvin rajallinen aineisto ei välttämättä kerro mitään tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74, 85.)

Koska laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa johonkin ilmiöön liittyen, osallistujat voidaan valita harkinnanvaraisella otoksella. Tällöin osallistujat valitaan tiettyjen ennalta asetettujen kriteerien perusteella. Aineiston valintaa ohjaavat tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

Tutkimukseni kohderyhmänä ovat koira-avusteista psykoterapiaa lasten terapia-työssä käyttävät sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset. Osallistujat löysin heidän kotisivujensa tai terapiailmoitustensa perusteella internetistä. Muutaman osallistujan nimi tuli esiin hakiessani tietoa koira-avusteisesta terapiasta Suomessa, joten otin heihin yhteyttä sähköpostitse ja kysyin heidän halukkuuttaan osallistua kyselyyn. Koira-avusteisten terapeuttien löytäminen osoittautui haastavaksi, joten toimitin myös tutkimustiedotteen Suomen lasten- ja nuorisopsykiatriayhdistyksen tiedottajalle, joka välitti sen edelleen sähköpostitse heidän postituslistallaan oleville terapeuteille. Tutkimustiedotteessa oli suora linkki Webropol-kyselyyn, jotta halukkaat pystyivät osallistumaan vaivatta. Kaikki kyselyyn osallistuneista ovat itsenäisiä ammatinharjoittajia, joten jokainen antoi suostumuksensa osallistumisesta vastaamalla kyselylomakkeeseen. Kyselyyn vastasi kaikkiaan viisi terapeuttia (n=5), joista yksi oli saanut tutkimustiedotteen sähköpostitse ja ilmoitti halukkuutensa osallistua.

Alun perin lähetin linkin sähköiseen kyselylomakkeeseen myös lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykiaterapeutti ja eläinavusteinen valmentaja Kaija Ikäheimolle. Hänen toiveensa oli, että voisin haastatella häntä käyttäen kyselylomakkeen kysymyksiä. Tämän innoittamana päätin haastatella Ikäheimoa asiantuntijana aiheeseen liittyen. Asiantuntijahaastatteluun osallistunut Ikäheimo on koira-avusteisen terapian edelläkävijä Suomessa. Hän on tarjonnut eläinavusteista terapiaa jo kuuden vuoden ajan sekä luennoinut aiheesta erilaisissa seminaareissa ympäri Suomea (Vähäsöyrinki 2012). Asiantuntijahaastattelulla saamani tieto täydentää kyselytutkimuksella saatuja tutkimustuloksia.

Suomessa eläinavusteisia psykoterapeutteja on vuonna 2012 ollut arviolta noin kymmenen (Vähäsöyrinki 2012). Vaikka tutkimukseen osallistujia on vähäinen määrä (n=6), on se merkittävä kun otetaan huomioon eläinavusteisten psykoterapeuttien määrä kansallisella tasolla.

4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysimenetelmää käytetään yleisesti laadullisen tutkimusaineiston analysoinnissa. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on erotella aineistosta tutkimuskysymykseen parhaiten vastaavat asiat, ja luokitella tai teemoitella ne asiakokonaisuuksiksi. Sisällönanalyysissä on mietittävä tarkkaan, mihin asiaan tuloksissa kiinnitetään huomiota. Usein aineistoa analysoidessa esiin nousee myös sellaisia asioita, joita tutkija ei osannut odottaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.) Käsittelemällä aineistoa sisällönanalyysin avulla tavoitteena on järjestää aineisto niin, että saadaan hajanaisesta aineistosta selkeä ja looginen kokonaisuus, jotta aineistosta tehtävät johtopäätökset ovat luotettavia (Silius 2005, 3–4). Ennen kuin aineistoa voidaan alkaa käsitellä sisällönanalyysin avulla, tulee tutkimusaineisto käydä tarkasti läpi, eli litteroida tai koodata (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

Haastattelunauhoite litteroidaan kirjoittamalla tekstinkäsittelyohjelmalla ylös koko haastattelu, kun taas kyselytutkimuksessa voidaan kirjoittaa koneella esimerkiksi vastaajan omalla käsialalla kirjoittamat vastaukset. Litteroinnille haasteita tuo se, kuinka tarkasti nauhan sisältö kirjoitetaan: huomioidaanko esimerkiksi murre, äänneet ja täytesanat tai korjataanko kirjoitusvirheet. Litteroinnin tarkkuuden merkitystä arvioidaan tutkimuskysymykseen peilaten. Toisinaan tutkijat kirjoittavat ylös vain merkittävät asiat, jotka haastattelusta tai kyselystä tulevat esiin. Litterointi on aikaa vievää erityisesti, jos haastattelut tai kyselyt ovat pitkiä tai niitä on useita. Myös esimerkiksi haastateltavan epäselvä puhe tai nauhoituksen huono laatu vaikeuttavat litterointia. Kun tutkija on litteroinut haastattelun, on hyvä vielä varmistaa kuuntelemalla haastattelu uudelleen, että asiat on litteroitu oikein. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Sisällönanalyysillä aineisto puretaan osiin, eli pelkistetään, minkä jälkeen aineistosta pyritään klusteroimalla, eli ryhmittelemällä, etsimään keskeisiä, samankaltaisia tai eriäviä sisältöjä. Nämä keskeiset sisällöt yhdistetään tämän jälkeen luokiksi, jotka kuvaavat sisältöjä. Lopuksi aineisto abstrahoidaan eli luokituksia yhdistetään, jolloin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto tulee esiin. (Siilius 2005, 6.)

Aloitin kyselytutkimuksen tulosten analysoimisen ryhmittelemällä kaikkien viiden vastaajan vastaukset kunkin kysymyksen alle vertailemalla ja luokittelemalla. Etsin aineistoista kysymyskohtaisesti samanlaisuuksia vastauksissa. Joidenkin kysymysten vastaukset olivat hyvin lyhyitä, joten päädyin yhdistämään aineistoa ja luokittelemalla yhdestä kolmeen kysymystä yhdeksi asiakokonaisuudeksi. Alaotsikoin nämä harkitusti yhdistellyt tutkimustulokset opinnäytetyön tuloksia käsittelevään kappaleeseen niin, että ne vastaavat parhaalla mahdollisella tavalla ja selkeästi luokiteltuina kokonaisuuksina tutkimuskysymyksiin.

Asiantuntijahaastattelun litteroin kuuntelemalla nauhoitusta pysäyttäen sen lyhyin väliajoin, jotta pystyin samalla kirjoittamaan haastattelun ylös. Kirjoitin haastattelun ylös sanatarkasti. Litteroinnin pituudeksi tuli viisi sivua tietokoneella kirjoitettua tekstiä. Litteroituani haastattelun käsittelin sitä sisällönanalyysin avulla. Ryhmittelin haastattelun sisältöä kyselylomakkeen vastausten kanssa samoihin luokkiin ja sovitin keskeiset asiat yhteisten alaotsikoiden alle. Haastatteluaineistosta yhdistelin myös yhdestä kolmeen eri kysymystä yhdeksi kokonaisuudeksi, tutkimuskysymyksiin vastaavien alaotsikoiden alle. Luokiteltuani asia-sisällöt selkeiksi kokonaisuuksiksi, keskityin kyselylomakkeista ja haastatteluista esille tulleisiin yhtenäisyyksiin.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä kappaleessa käsittelen kyselytutkimuksen sekä asiantuntijahaastattelun vastauksia. Vastaukset on luokiteltu alaotsikoiksi vastaamaan paremmin tutkimuskysymyksiin selkeinä asiakokonaisuuksina. Otsikoiden alle on koottu kyselytutkimuksessa sekä haastattelussa esiin tulleet asiat sekä vastaajien suoria lainauksia.

5.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui viisi itsenäistä koira-avusteista terapiaa tarjoavaa ammatinharjoittajaa. Heistä kaikki ovat psykoterapeutteja, joista neljällä on erityistason psykoterapeutin pätevyys. Kahdella vastaajista on pohjakoulutuksena sairaanhoitajan tutkinto, lisäksi kolmella on maisterin tutkinto kasvatustieteiden, terveystieteiden tai psykologian alalta. Vastaajista kaksi on perheterapeutteja, joista toinen on myös seksuaali- ja pariterapeutti. Yksi vastaajista on EASEL coach ja yksi erityisopettaja/erityisluokanopettaja.

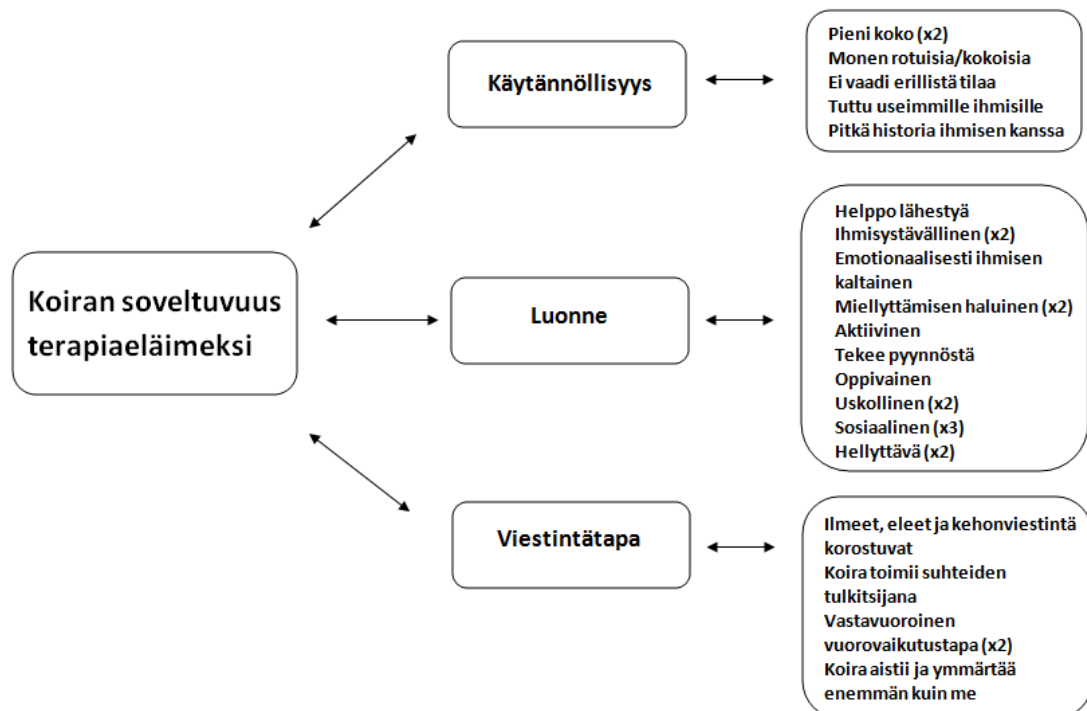
Kyselyyn vastanneista psykoterapeuteista osalla on eläinavusteisen terapeutin koulutustausta, ja yksi vastanneista kehittää eläinavusteista terapiaa ja valmentusta Suomessa. Vastaajien kokemukset koira-avusteisesta terapiasta vaihtelevat neljän kuukauden ja viiden vuoden välillä.

Asiantuntijahaastatteluun osallistunut lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lapsi- ja nuorisopsykoterapeutti ja eläinavusteinen valmentaja Kaija Ikäheimo on tarjonut koira-avusteista psykoterapiaa jo noin kuusi vuotta. Hänen mukaansa koira psykoterapiassa käytäviä terapeutteja on Suomessa tällä hetkellä arviolta 10–15. Määrä on hänen mukaansa lisääntymässä. Ikäheimo kertoo koira-avusteisen terapian olevan melko laajalti käytössä lastensuojelussa, jossa koiran läsnäoloa käytetään tietoisesti terapeuttisena keinona.

5.2 Koiran käytettävyys terapiaeläimenä

Kun kysyttiin, miksi juuri koira soveltuu terapiaeläimeksi, vastauksissa korostui kolme teemaa, joiden alle vastaukset sopivat. Nämä teemat on esitetty kuviossa 1. Ensinnäkin koira-avusteinen terapia on käytännöllistä, sillä se ei vaadi erityisvalmisteluja tilan suhteen, koirat ovat tuttuja kaikille, ja ne ovat kooltaan pieniä. Toisekseen koirien viestintätapa edesauttaa terapiaa. Koirien viestintä on vastavuoroista, ne aistivat ja ymmärtävät enemmän kuin me voimme käsittää, ja koirien viestinnässä korostuvat ilmeet, eleet sekä kehon viestintä puheen sijaan. Kolmantena teemana esiin nousi koirien sosiaalinen, ihmisystävällinen ja miellyttämisenhaluinen luonne, jonka puolesta koirat ovat erittäin hyviä terapiaeläimiä. Koiria on helppo lähestyä, ja ne hyväksyvät ihmisen sellaisena kuin hän on.

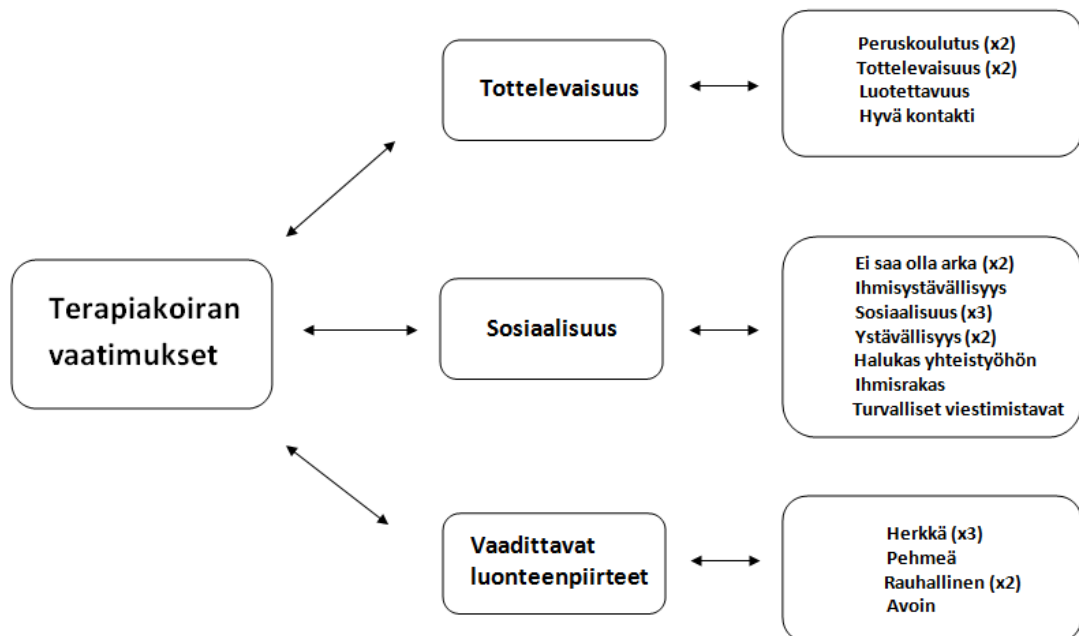
Koira on emotionaalisesti hyvin samanlainen, kuin ihminen. Koiralta puuttuu sanat, joten koiran kanssa korostuu eleet/ilmeet ja kehon viestintä. Koira pystyy myös loistavasti toimimaan perheen jäsenten välisten suhteiden tulkkina. (Vastaaaja 1.)



KUVIO 1. Miksi juuri koira soveltuu eläinavusteiseen terapiaan?

Ikäheimon haastattelussa esiin nousivat samat teemat kuin kyselytutkimuksessa. Haastateltava sanoi koiran olevan esimerkiksi hevosta tai laamaa käytännöllisempi terapiaeläin pienen kokonsa vuoksi. Koira-avusteinen terapia voidaan toteuttaa siellä, missä terapeutti yleensäkin ottaa asiakkaat vastaan. Esiin nousi myös koiran luonne, joka tekee koirasta toimivan terapiaeläimen. Kissa esimerkiksi on paljon koiraa omaehtoisempi, kun taas koira on miellyttämisenhaluinen ja aktiivinen ihmisen kanssa. Haastateltavan mukaan koirat ovat luonteeltaan myös helposti mukautuvia, iloisia ja tunteensa näyttäviä.

Kuvio 2 osoittaa, mitä ominaisuuksia terapiakoiralta kyselyyn vastanneiden mukaan vaaditaan. Vastaajien mukaan koiran tärkeimmät ominaisuudet ovat tottelevaisuus, sosiaalisuus sekä terapiaan soveltuva herkkä, pehmeä ja rauhallinen luonne. Koiran tulee viestiä turvallisesti ja olla hyvässä kontaktissa ohjaajaan. Koiran luonne ohjaa, millainen työkaveri siitä tulee, ja millaisten asiakkaiden kanssa koira pystyy työskentelemään parhaiten.



KUVIO 2. Mitä terapiakoiralta vaaditaan?

Asiantuntijahaastatteluun osallistuneen Ikäheimon mukaan on tärkeää, että koira on luonteeltaan sopiva ihmistyöhön, eli sen tulee viihtyä ihmisten seurassa,

pitää monenlaisista ihmisistä ja tulla itse aktiivisesti kontaktiin. Ikäheimo toteaa, että koiran on tärkeä pitää kosketuksesta, ja aivan ehdottomana sääntönä koiran luonteelle on, ettei koira saa olla aggressiivinen tai arka. Terapiakoiralta vaaditaan rohkeaa luonnetta, jottei koira pelkää uusia ihmisiä tai yllättäviä tilanteita. Haastateltava kertoi että Suomen Karva-Kaverit testaavat eri eläinten soveltuvuutta ihmisten kanssa tehtävään toimintaan. Tarkempaa arviota koiran soveltuvuudesta terapiaeläimeksi voi saada Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä -yhdistyksen järjestämistä soveltuvuustesteistä. Soveltuvuustestin jälkeen koira tulee kasvatus- ja kuntoutuskoiraharjoittelijaksi, minkä jälkeen asiantuntijatuumarit arvioivat koiran soveltuvuutta työhön käytännön työnäytöllä. Ikäheimon mukaan Suomessa ei ole ainakaan vielä virallisia säädöksiä terapiakoiran testaamiseen.

Haastattelun ja kyselyn vastausten perusteella kävi ilmi, että eriluonteisia koiria voidaan hyödyntää koira-avusteisessa terapiassa eri tilanteissa. Kyselyyn vastanneiden terapeuttien omat terapiakoirat ovat hyvin erituisia, erikokoisia ja eri-ikäisiä. Eräs vastaajista kertoo hänellä olevan kaksi eri terapiakoiraa, joiden luonteita hän kuvaa vastauksessaan näin:

Iso kokoinen, herkkä ja varovainen koira. Ystävällinen, muttei automaattisesti "kaikkien kaveri", sen ystävyys on ansaittava. Kasvassa on keskikokoinen villakoira Nipsi 6kk, joka on luonteeltaan innokas, rohkea, odotan siitä erilaista työkaveria, se on tietysti pienempi, eri värinen, herättää erilaisia ajatuksia ja se on aktiivisempi kontaktin haussa. (Vastaaja 3.)

Haastateltava kuvaa myös kolmen oman koiransa luonteita hyvin erilaisiksi ja eri tilanteisiin soveltuviksi:

Minulla on tällä hetkellä 3 koira käytössä. Yksi niistä on hyvin aktiivinen, hyvin iloinen nuori poikakoira, joka tykkää narun vetämisestä, pallon heittämisestä ja joka on hyvin nopea liikkeissään, sellainen hyvin energinen pakkaus. Sitten toinen koira on aivan ääreistörauhallinen, tykkää makoilla vieressä, rapsutella, menee selälleen lattialle herkästi, pikkuisen lipaisee kielellään ehkä, mutta on lähinnä lähellä. Sitten minulla on siitä keskeltä välimuotoa oleva koira, tiibetinspanieli, joka on paljon aktiivisempi, mutta hyvin herkästi tulee viereen, menee syliin, josta kaikki on sitten että "pusipusipusi

minä vien sinut kotiin”. Minulla on kolme erilaista koiraa, mutta kaikki sopivat terapiaan loistavasti. Eri tilanteissa erilainen koira on sopiva. (Kaija Ikäheimo 2014.)

Haastateltavan mukaan lapset ja nuoret saavat tutustua kaikkiin koiriin, mutta yleensä joukosta valikoituu parhaiten kuhunkin tilanteeseen ja kullekin asiakkaalle soveltuva terapiakoira.

5.3 Koiran rooli terapiassa

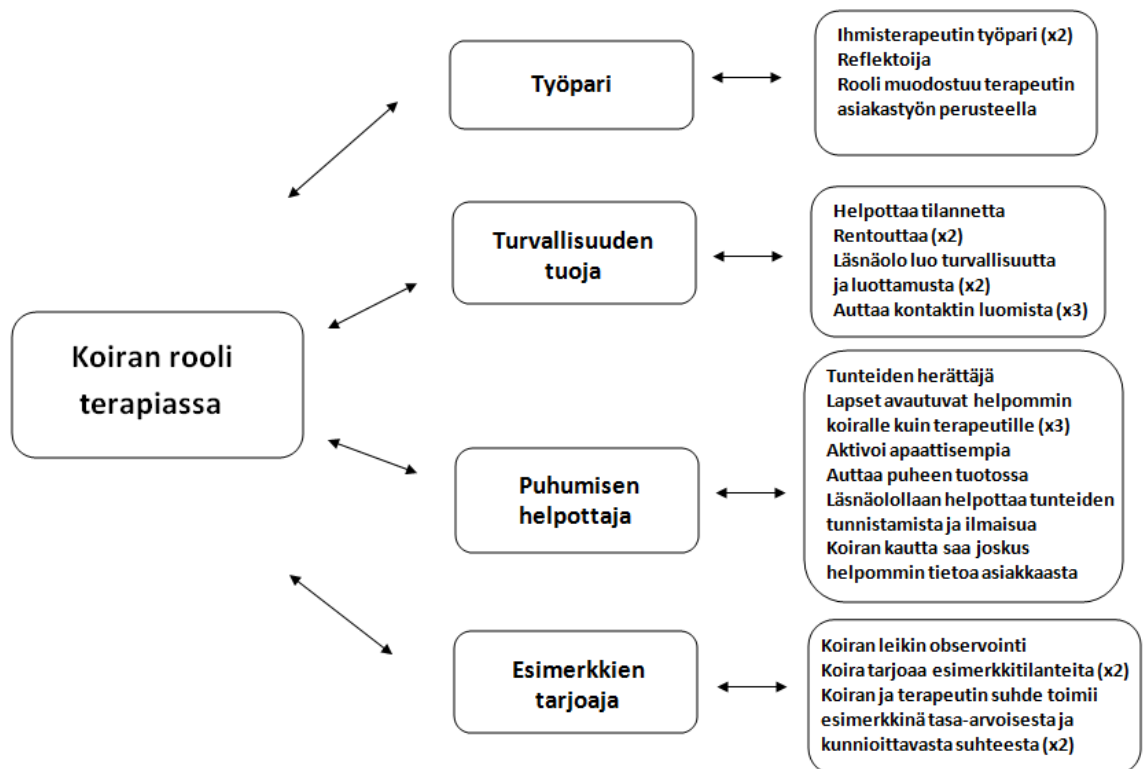
Vastausten mukaan koira ei ole yleensä ensimmäisellä tapaamisella mukana, vaan asiasta keskustellaan ensin vanhempien, lapsen ja lähettävän tahon kesken. Lapsi voi ensin tutustua materiaaliin koira-avusteisesta terapiasta, kuten terapiakansioon.

Potilaalle esitellään asia hyvissä ajoin ennen terapian alkua ja annetaan pohtia asiaa. Jos potilas kokee koiran läsnäolon myönteisenä, otetaan koira mukaan terapiaan. Jos potilas muuttaa mielensä, on hänellä vapaus kieltäytyä koiran läsnäolosta. (Vastaaja 4.)

Kyselyyn vastanneiden mukaan koiran rooli terapiassa on riippuvainen asiakkaasta ja terapian tavoitteesta, ja se vaihtelee kunkin terapeutin asiakastyön perusteella. Kuviossa 3 on yhteenveto kyselyyn vastanneiden näkemyksestä terapiakoiran roolista. Heidän mukaansa koira on terapiassa ennen kaikkea terapeutin työpari, turvallisuuden tuoja, puhumisen helpottaja sekä esimerkkien tarjoaja.

Koiran tehtävä on olla läsnä, ja läsnäolollaan luoda turvallisuuden tunnetta ja luottamusta tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun helpottamiseksi. (Vastaaja 4.)

Tärkein ja tavallisin tehtävä on auttaa minua saamaan kontakti lapseen terapiasuhteen alussa. Koiran läsnäolo helpottaa ja rentouttaa tilannetta. On helpompi puhua koirasta ja koiralle, kuin vieraalle tädille. Etenkin kun on ”joutunut” terapiaan, jonka lapset usein käsittää jonkunlaiseksi rangaistukseksi tai kiltiksi opettamisen paikaksi. (Vastaaja 3.)



KUVIO 3. Mikä on koiran rooli terapiassa?

Vastaajat mainitsivat, että koira voi aktivoida apaattisia asiakkaita, helpottaa kehon hallinnan harjoittelussa sekä auttaa puheen tuotossa. Vaikeista asioista voi olla helpompi kertoa koiralle tai koiran kautta terapeutille. Vastaajien mukaan koiran käyttäytymistä ja vuorovaikutusta voidaan observoida, ja sen pohjalta voidaan terapiassa miettiä esimerkiksi perhe- ja kaverisuhteita sekä lapsen käyttämiä vuorovaikutuskeinoja.

Haastatellun Ikäheimon mukaan koiralla on hyvin monenlaisia rooleja terapiatyössä. Ensimmäisenä hän mainitsee yleisistä terveysvaikutuksista, joita koiralla on ihmiseen. Haastateltava kuvaa, kuinka koira helpottaa ja nopeuttaa luomaan terapiasuhdetta aivan terapian alkuvaiheessa. Hän myös kertoo koiran auttavan lasta luottamaan terapeuttiin ja tulemaan kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi. Haastateltu sanoo psykoterapeutin tekevän psykoterapiasta psykoterapian, mutta koira toimii auttavassa roolissa, terapeutin työkumppanina. Koira tuottaa hänen mukaansa terapiassa myös paljon sellaista, joka ei muuten tulisi samalla

tavalla esiin. Koira auttaa tulkinnoissa ja antaa käyttöön erilaisia tilanteita, joita voidaan hyödyntää.

On hyvin psykoterapeutista kiinni kuinka sitä materiaalia käsittelee ja ottaa esille. Sen takia psykoterapeutti tekee siitä psykoterapian. Mutta koira tekee siitä iloisen, mukavan, luotettavan, turvallisen. (Ikäheimo 2014.)

Haastateltava kertoi myös, kuinka psykoterapia muuttuu kahden välisestä terapiasuhteesta kolmen väliseksi koiran tullessa mukaan, jolloin terapiassa syntyviä kahden ja kolmen välisiä suhteita terapeutin, lapsen ja koiran välillä voidaan hyödyntää.

Vastausten perusteella koira-avusteisella terapialla on samat säännöt kuin terapiasuhteessa yleensä, mutta koiran käytöstä ja sen roolista sovitaan erikseen. Peruseriaatteena on, ettei kukaan saa satuttaa ketään.

Kysyttäessä, kuinka terapiakoiran hyvinvointi otetaan huomioon, vastauksissa korostuu työn ja levon määrä oikeassa suhteessa sekä mahdollisimman koira-mainen elämä työn ulkopuolella. Kolme vastaajaa kuvaa, kuinka koira saa vetäytyä tilanteesta pois niin halutessaan. Koiran jaksaminen on yksilöllistä. Kuten yksi vastaaja kuvaa, on myös huomioitava, että koiran luonne sopii hoidettavaan asiakkaaseen.

Jos on oikein traumatisoitunut asiakas, ei voi käyttää oikein herkkää koira useasti tai koira stressaantuu. (Vastaaja 2.)

Myös haastattelusta kävi ilmi, että koiran luonne tulee soveltua hoidettavaan asiakkaaseen. Vääräluonteisen koiran tuominen terapiatilanteeseen voi haastateltavan mukaan joissain tapauksissa olla myös haitaksi terapian kannalta.

5.4 Koira-avusteisen terapian soveltuvuus ja käytettävyys

Vastaajien mukaan koira-avusteinen terapia sopii lähes kaikille, jotka pitävät eläimistä eivätkä ole väkivaltaisia eläimiä kohtaan. Koira-allergia, koirien inhoaminen tai koirien pelkääminen ovat luonnollisesti koira-avusteisen terapian käytön poissulkevia syitä. Akuutti psykoosi tai vaikeat aggressiot voivat olla esteenä koira-avusteiselle terapialle, mutta tällöin yksilöterapia ei luultavasti ole muutenkaan oikea hoitomuoto. Myös lapsen voimakas impulsiivisuus voi olla vaaraksi koiran turvallisuudelle. Koira-avusteinen terapia sopii vastaajien mukaan käytettäväksi erityisen hyvin silloin, kun potilaaseen on vaikea saada kontaktia, kuten puhumattomien asiakkaiden kohdalla.

Ikäheimon mukaan koira-avusteisen terapian poissulkevia asioita ovat allergiat sekä hallitsematon aggressiivisuus, joka aiheuttaa vaaratilanteita. Haastateltu kertoo myös, ettei koirapelkoisille voi suoraan tuoda koiraa mukaan terapiaan. Koirasta voi hänen mukaansa olla haittaa terapiatilanteessa myös silloin, jos tilanteeseen tuodaan vääränlainen koira: esimerkiksi jos tilanteeseen, jossa tarvitaan rauhallinen koira, tuodaan vilkas ja aktiivinen yksilö.

Vastaajien mukaan koira-avusteisesta terapiasta hyötyvät erityisesti lapset, joilla on tunne-elämän häiriötä, kiintymyssuhdehäiriötä, masennusta tai neuropsykiatrisia sairauksia, sekä lapset, jotka ovat vetäytyviä ja puhumattomia. Vastusten perusteella myös kaltoinkohdellut ja käytöshäiriöiset lapset hyötyvät koira-avusteista terapiasta. Kahden vastaajan mukaan koira-avusteisella terapialla voidaan hoitaa lähes kaikkia lapsia, jotka soveltuvat yksilöterapiaan.

Haastateltu Ikäheimo kertoi, kuinka tutkimukset ovat osoittaneet, että koira-avusteinen terapia on hyvä ja toimiva metodi internalisoivien häiriöiden, Aspergerin ja autistisen kirjon häiriöiden, ADHD:n, uhmakkuushäiriöiden sekä kiintymyssuhdehäiriöiden kanssa. Hänen mukaansa kiintymyssuhdehäiriöisen lapsen voi esimerkiksi olla erittäin vaikeaa luottaa toisiin ihmisiin, jolloin terapiassa olevaan avoimeen, tunteensa osoittavaan ja luottavaiseen koiraan voi olla helpompi luoda suhde ennen terapeuttia. Haastateltava toi esiin, kuinka kiintymyssuh-

dehäiriöisille lapsille koiran koskettamisella on myös suuri terapeuttinen rooli. Lisäksi hän kertoi, että uhmakkuus- ja käytöshäiriöisten lasten kanssa tulee olla tarkkana koira-avusteisessa terapiassa. Kun terapiatilanne on turvallinen sekä lapselle että koiralle, hyötyvät käytöshäiriöiset lapset koiran antamasta välittömästä palautteesta heidän käyttökseen. Erityisesti koiran antama palaute lapsen positiivisesta käytöksestä on haastateltavan mukaan hyvin tärkeää lapsille, jotka ovat tottuneet saamaan jatkuvasti kielteistä palautetta. Haastattelussa kävi ilmi, kuinka koira auttaa terapeuttia haastavissa tilanteissa, kuten mutististen ja masentuneiden lasten kanssa. Lapsella ei välttämättä ole mitään sanottavaa, mutta koiran läsnäolo voi auttaa keksimään keskustelunaiheita.

Ikäheimo kertoi, ettei koira-avusteinen terapia ole vielä kovin tunnettua terapiaan lähettävillä lääkäreillä. Hänen mukaansa lääkäreillä on myös eriäviä mielipiteitä koira-avusteisen terapian puolesta ja sitä vastaan, mutta vaikka lähettävä lääkäri ei ole lähetteessä kirjoittanut koira-avusteisesta terapiasta, voi psykoterapeutti ottaa koiran oman harkintansa mukaan terapiaan, kunhan lapsen vanhemmat ovat siihen suostuvaisia.

Kysyttäessä millaisena vastaajat näkevät koira-avusteisen terapian tulevaisuuden lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa Suomessa kertoivat vastaajat uskovansa ja toivovansa käytettävyyden lisääntyvän sekä menetelmästä tulevan arvostetumpaa. Yksi vastaajista sanoi myös pitävänsä varmana, että koulutukseen aletaan systemaattisemmin panostaa.

5.5 Koira-avusteisella terapialla saatavat tulokset

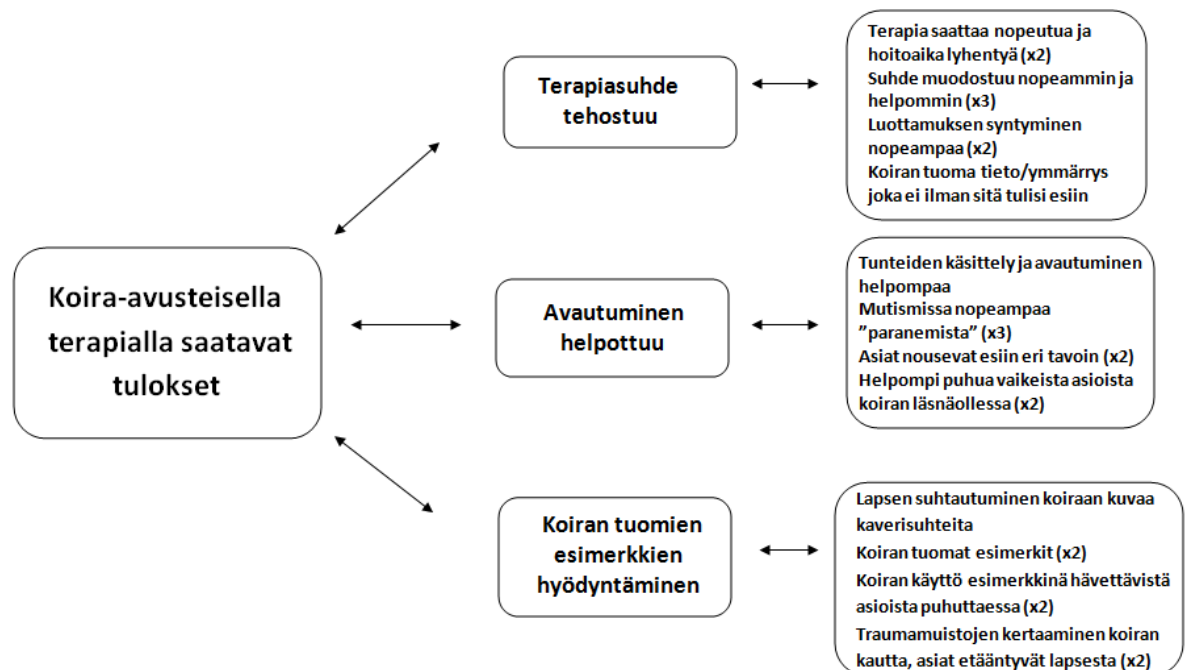
Kuvioon 4 on koottu vastaajien kokemukset siitä, millaisia tuloksia koira-avusteisella terapialla voidaan saada. Kaikki vastaajat kokivat koiran vaikuttavan terapiasuhteen luomiseen ja laatuun usean asiakkaan kohdalla. Asiakkaat kokevat tunteiden käsittelyn ja avautumisen olevan helpompaa koiran läsnäollessa. Vastaajien mukaan jotkut lapsista saattavat käyttää koiraä esimerkkinä

kertoessaan jostain hävettävästä tai traumatisoivasta asiasta, ja lapsen on helpompi avautua.

Voimme puhua noloista ja hävettävistä asioista turvallisesti koiraä esimerkkinä käyttäen, näin asiat etäänny lapsesta ja hän rohkenee puhumaan. Koira myös tuo oman osansa ja tietonsa/ymmärryksensä käyttöni tunnin aikana, huomaan asioita joita en ilman sitä ja sen apua huomaisi. (Vastaja 3.)

Kolme vastaajaa kertoi kokeneensa onnistumisia koira-avusteisen terapian käytössä erityisesti puhumattomien asiakkaiden kanssa. Vaikka asiakas ei välttämättä puhu terapeutille, saattaa hänen olla helpompi puhua koiralle.

Näin nuoren hymyilevän ensimmäistä kertaa 1,5 vuoden psykoterapian jälkeen hänen tavatessaan koiran. Nuori myös jutteli lämpimään sävyyn suoraan koiralle, vaikka suhteessa ihmisiin hänen ilmaisunsa oli äärimmäisen estynyttä. (Vastaja 4.)



KUVIO 4. Millaisia tuloksia koira-avusteisella terapialla voidaan saada?

Ikäheimon mukaan koira tuo ilon ja hauskuuden osaksi terapiaa. Hän myös kertoi koiran auttavan luottamuksen ja läheisyyden syntymisessä sekä terapiaan tulossa silloin, kun lapset tietävät koiran olevan mukana. Haastateltavan mu-

kaan koiran läsnäolo ja koskettaminen helpottavat lasta puhumaan vaikeista asioista. Lapset myös usein puhuvat hänen mukaansa spontaanisti kaikenlaisista asioista leikkiessään koiran kanssa lattialla.

Vaikeista asioista on vaikea puhua kun tuijotetaan nokakkain toisia. Paljon helpompi, kun voi esimerkiksi rapsuttaa koira ja sitten on helpompi puhua. Se antaa luvan katsoa muualle. (Ikäheimo 2014.)

5.6 Yhteenveto tuloksista

Asiantuntijahaastatteluun ja kyselytutkimukseen perustuen koira on soveltuva terapiaeläimeksi käytännöllisyytensä, viestintätapansa ja luonteensa vuoksi. Nämä tekevät koira-avusteisesta terapiasta helposti toteutettavaa, vastavuoroista ja ihmisläheistä toimintaa.

Koiran rooli terapiassa riippuu asiakkaasta ja terapian tavoitteesta, mutta se voi olla hyvinkin vaihteleva. Pääasiassa koira toimii kuitenkin ihmisterapeutin työparina edesauttaen turvallisen terapiaympäristön luomista sekä helpottaen terapisuhteen syntymistä ja vaikeista asioista puhumista. Koira antaa myös käyttöön erilaisia spontaaneja tilanteita, joita voidaan hyödyntää eri tavoin terapian tavoitteiden saavuttamiseksi.

Koira-avusteinen terapia soveltuu lähes kaikille yksilöterapiaan osallistuville lapsille, lukuun ottamatta koira-allergiset, koirapelkoiset ja vaikeasti aggressiiviset tai psykoottiset lapset. Erityisen hyvin koira-avusteisen terapian on näyttöön perustuen todettu toimivan tunnehäiriöisten, kiintymyssuhdehäiriöisten, käyttöhäiriöisten sekä neuropsykiatrisista ja internalisoivista häiriöistä kärsivien lasten terapiassa.

Koira-avusteisella terapialla voidaan edesauttaa turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta sekä nopeuttaa terapisuhteen syntymistä ja helpottaa tunteiden käsittelyä. Koira voidaan käyttää esimerkkinä traumaista puhuttaessa, jolloin niistä kertominen on helpompaa, kun asia etäännyy lapsesta. Koira auttaa myös tera-

peuttia terapiatyössä, erityisesti mutististen ja masentuneiden lasten kanssa, jolloin koiran läsnäolo antaa puheenaihetta. Koira tekee terapiasta iloista ja hauskaa.

6 POHDINTA

Tässä kappaleessa tarkastelen tutkimukseni tuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin koira-avusteisesta terapiasta. Käsittelen myös tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä, opinnäytetyöprosessia, ammatillista kasvuani sekä jatko-tutkimusaiheita.

6.1 Tulosten pohdinta

Tutkimukseni kanssa samalla linjalla koiran käytettävyydestä terapiaeläimenä ovat Boggs ym. (2011, 115), joiden mukaan koiran luonne ja käytännöllisyys tekevät siitä hyvän terapiaeläimen. Heidän mukaansa koirat ovat helposti mukaan otettavia eläimiä, joita on helppo kouluttaa, jotka sopeutuvat nopeasti uusiin tilanteisiin, ja jotka nauttivat ihmisten hellyydestä.

Amerikkalaisiin suosituksiin sekä opinnäytetyöstäni saamiini tuloksiin perustuen terapiakoiran tulee olla sosiaalinen, ihmisistä kiinnostunut, luotettava, ennustettava ja hallittava. Koiran tulee myös pitää kosketuksesta ja pystyä toimimaan stressaavissakin tilanteissa. Suositukset määrittelevät myös, ettei koira saa pelätä uusia ihmisiä tai tilanteita, eikä se saa olla aggressiivinen tai äänekäs. (Urichuk & Anderson 2003, 131–133, 135; Thompson 2009, 6–7; Kelsey 2013, 19.) Levinson (1997, 167–168) kirjoittaa myös, kuinka terapiakoira tulisi totuttaa koviin ääniin ja yllättäviin tilanteisiin, joita lasten kanssa voi syntyä. Hänen mukaansa koira ei saa olla aggressiivinen tekeepä lapsi mitä tahansa.

Kuten oma tutkimukseni osoitti, myös Abrams (i.a. 3–4) kuvailee kuinka terapiakoira ymmärtää asiakkaiden tuntemuksia ja ajatuksia enemmän kuin ihmisterapeutti. Hänen mukaansa koira jakaa käyttäytymisellään aistimansa terapeutille.

Zilcha-Mano, Mikulincer ja Shaver (2011, 11) sekä Chandler (2005, 25) toteavat eläinten luonteenpiirteiden vaihtelevan yksilöstä toiseen ja ovat samaa mieltä tutkimustulosteni kanssa siitä että eri tilanteisiin voidaan valita eriluonteinen eläin. (Zilcha-Mano ym. 2011, 11; Chandler 2005, 25.) Myös Levinsonin (1997, 166) mukaan eläinavusteisessa terapiassa eläimen luonne on tärkeässä asemassa. Hän sanoo eri koirien olevan hyvin eriluonteisia, mutta kaikkien täytyy olla perustottelevaisia sekä herkkiä lapsen tunteille. Chandler (2005, 25) korostaa, että kunkin asiakkaan kohdalla on tärkeää valita oikean luonteinen koira, jotta koira voi parhaalla mahdollisella tavalla olla hyödyksi.

Kuten oma tutkimukseni osoitti, myös Levinson (1997, 68), Parish-Plass (2008, 27) sekä Zilcha-Mano ym. (2011, 12) ovat tutkimustensa perusteella todenneet terapiakoiran lisäävän turvallisuuden tunnetta ja tekevän terapiatilanteesta rennomman, auttaen samalla terapeuttia kontaktin luomisessa asiakkaaseen ja helpottaen vaikeista asioista puhumista. Useat tutkimukset myös osoittavat, että koiran ja terapeutin välisen luottamuksellisen suhteen seuraaminen helpottaa asiakasta luottamaan terapeuttiin. (Levinson 1997, 68; Parish-Plass 2008, 27; Zilcha-Mano ym. 2011, 12.) Pichotin ja Coulterin (2007, 125, 135), Parish-Plassin (2008, 13) ja Zilcha-Manon (2012, 125) tutkimustulokset ovat osoittaneet koiran läsnäolon myös lisäävän terapiaan kuuluvista aiheista puhumista ja lapsen keskittymiskykyä.

Kuten Ikäheimo haastattelussa totesi, myös Parish-Plass (2008, 12–13) korostaa kuinka eläinavusteisessa terapiassa tärkeää on terapeutin toiminta ja se, kuinka hän ohjaa keskustelua, reflektoi ja käyttää eläintä avuksi terapian tavoitteiden saavuttamiseksi.

Tutkimukseni tulokset osoittivat kuinka terapiasuhte muuttuu koiran mukanaolon myötä kahdenvälisestä suhteesta kolmenväliseksi, tarjoten käyttöön näiden erilaisten sosiaalisten suhteiden käsittelyä terapiassa. Myös Parish-Plassin ja Orenin (2012, 51), Zilcha-Manon ym. (2011, 12) sekä Ben-Davidin (2012, 65) tutkimukset tukevat näkemystä että eläinavusteinen terapia perustuu tunneyhteyksiin ja interaktioihin lapsen, terapeutin ja eläimen välillä. Heidän mukaansa

näissä kahden ja kolmen välisissä suhteissa lapsi on välillä osallisena ja välillä tarkkailijana saaden kokeilla erilaisia rooleja.

Levinsonin (1997, 69–70) mukaan koira-avusteisessa terapiassa on tärkeää sopia säännöistä ja varmistaa, ettei koira ole vaarassa. Hänen mukaansa lapsi saa terapiassa sanoa mitä haluaa, muttei tehdä mitä haluaa. Tämän vuoksi on tärkeää kertoa lapselle sosiaalisesti hyväksyttävistä käyttäytymismalleista ja kertoa, ettei ketään saa satuttaa. Tätä näkemystä tukevat myös saamani tutkimustulokset, joihin perustuen koira-avusteisella terapialla on samat säännöt kuin muullakin terapialla ja peruseriaatteena on, ettei ketään satuteta.

Opinnäytetyössäni saamien tulosten mukaisesti myös Quinlan (2007, 5–6) korostaa, että terapeutin on huomioitava koiran hyvinvointi. Hänen mukaansa koira saattaa stressaantua haastavien asiakkaiden ja erityisesti lasten kanssa. Siksi onkin tärkeää, ettei terapiakoira joudu tekemään liikaa töitä vaan saa olla myös koira. Myös Levinson (1997, 169) toteaa, että terapeutin on seurattava koiran hyvinvointia terapian aikana ja osattava reagoida väsymyksen merkkeihin nopeasti.

Omien tutkimustulosteni mukaan koira-avusteinen terapia auttaa eniten lapsia, joilla on jokin neuropsykiatrinen häiriö, internalisoiva häiriö, tunne-elämän häiriö, käytöshäiriö tai kiintymyssuhdehäiriö. Samalla linjalla on myös koira-avusteisen terapian isänä pidetty Levinsonin (1997, 63), jonka mukaan koira-avusteinen terapia sopii nuorille puhumattomille, pidättyväisille, syrjään vetäytyville, autistisille ja pakko-oireisille lapsille, joille on luontevampaa osoittaa ajatuksensa ja tunteensa käytöksen kautta kuin puhua niistä.

Lukuisat tutkimukset osoittavat koira-avusteisen terapian soveltuvan laaja-alaisten kehityshäiriöiden hoitoon, edistään autismspektrin lasten sosiaalisuutta ja ulospäin suuntautuneisuutta sekä vähentäen autismspektrille tyypillisten oireiden esiintymistä. (Nimer & Lundahl 2007, 1, 8; Redefers & Goodman 1989; Martin & Farnum 2002, 6, 10; O'Haire 2013, 4.) Koiran läsnäolon on myös todettu vähentävän autististen ja keskittymishäiriöisten lasten häiriökäyttäytymistä

ja lisäävän heidän keskittymistään terapiaan (O’Haire 2013, 4; Silva ym. 2011, 1, 4; Schuck & Emmerson ym. 2013, 1, 10–11). Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöistä kärsiville lapsille koira-avusteisen terapian on todettu lisäävän keskittymiskykyä, itsehillintää sekä tunteiden hallintaa, ja terapiakoiran on huomattu auttavan heitä rauhoittumaan. (Cole 2009, 18; Van Fleet & Faa-Thompson 2010, 9–10; Bold 2013.)

Useat koira-avusteisen terapian tutkimukset ovat osoittaneet terapiakoirien auttavan internalisoivista häiriöistä kärsiviä, erityisesti ahdistuneita (Urichuk & Anderson 2003, 93; Barker & Dawson 1998, 3–4) ja puhumattomia (Cole 2009, 19; Urichuk & Anderson 2003, 47; Fine 2010, 173–174) lapsia. Eläinten läsnäololla ja silittämällä on rauhoittava, pelkoa ja ahdistusta lieventävä vaikutus (Kruger & Serpell 2006, 7–8; Kelsey 2013, 8; Chandler 2005, 4). Koiran läsnäolon on todettu vähentävän yksinäisyyttä ja masentuneisuutta sekä tukevan ihmisten itsetuntoa ja kompetenssia (Wells 2007, 5). Kogan ja Granger (1999, 3–4, 10–13), Adams (2009, 21–26) sekä Gullone (2003) ovat osoittaneet koira-avusteisen terapian toimivan hyvin myös käytöshäiriöisten lasten kanssa. Heidän mukaansa terapiakoiran mukanaolo terapiassa vähentää käytöshäiriöisten lasten negatiivisia käytösoireita sekä parantaa lasten empatiakykyä, itsehillintää, sosiaalisia taitoja ja keskittymiskykyä.

Kuten haastattelututkimukseni tulokset osoittivat, kosketuksella on suuri merkitys kiintymyssuhdehäiriöiselle lapselle. Myös Pichot ja Coulter (2007, 135–136), Parish-Plass (2008, 15) sekä Zilcha-Mano ym. (2011, 12) ovat tutkimuksiin perustuen todenneet asiakkaiden haluavat luontaisesti koskettaa terapiakoiraa. Heidän mukaan kosketusta ei yleensä käytetä terapiassa, mutta koiran läsnäolo sallii sen käytön. Kosketuksen kautta lapsi voi tuntea itsensä hyväksytyksi, koska eläin reagoi siihen vastavuoroisesti. Parish-Plassin (2008, 14) sekä Krugerin ja Serpellin (2006, 8) mukaan eläin auttaa kiintymyssuhdehäiriöistä lasta myös käsittelemään kiintymyssuhteeseen liittyviä asioita terapiassa, sillä terapiaeläin toimii lapsen kiintymyksen kohteena. Ihmisten ja eläinten välinen suhde on erilainen ihmisten välisiin suhteisiin verrattuna, sillä eläimet hyväksyvät tuomitse-

matta, osaavat antaa anteeksi sekä rakastavat ja osoittavat hellyyttä ehdoitta (Pichot & Coulter 2007, 12).

Näyttöön perustuen koira-avusteisesta terapiasta on todettu olevan erityistä hyötyä terapiasuhteen luomisessa. (Chandler 2005, 4; Levinson 1997, 68; Parish-Plass 2008, 27.) Koiran läsnäolo voi tutkimuksiin perustuen myös nopeuttaa terapian aloittamista ja lyhentää sen kestoa. (Urichuk & Anderson 2003, 39; Levinson 1997, 68; Chandler 2005, 4; Zilcha-Mano 2012, 123; Fine 2010, 172.) Kelseyn (2013, 8) ja Chandlerin (2005, 4) mukaan koira myös motivoi asiakasta osallistumaan terapiaan: asiakkaat saavat koiralta hellyyttä ja hyväksyntää ja koiran koskettaminen auttaa asiakasta rauhoittumaan ja rentoutumaan. Heidän mukaansa koiran koira myös tuo hauskuutta ja viihdykettä terapiaan (Kelsey 2013, 8; Chandler 2005, 4). Opinnäytetyöni tutkimustuloksista kävi myös ilmi että terapeutit kokivat koira-avusteisella terapialla saatavien hyötyjen liittyvän erityisesti terapiasuhteen luomisen helpottumiseen ja nopeutumiseen, lapsen motivaation lisääntymiseen sekä vaikeista asioista puhumisen helpottumiseen. Lisäksi tutkimukseni osoitti koiran tekevän terapiasta iloista ja hauskaa.

Kuten tutkimustuloksenikin osoittivat, myös Parish-Plass (2008, 27), Fine (2010, 173) ja Kelsey (2013, 8) ovat todenneet koira-avusteisen terapian tarjoavan lapselle luottamuksellisen ja turvallisen tilanteen jossa lapsi voi helpommin käsitellä traumaattisia kokemuksiaan. Lefkowitz, Prout, Bleiberg, Paharia ja Debiak (2005, 3) sekä Eggiman (2006, 5) kuvaavat kuinka seksuaalisesti hyväksikäytetyt lapset kertovat usein hyväksikäytöstä ensimmäistä kertaa eläimen läsnä ollessa tai kertomalla siitä suoraan eläimelle.

Opinnäytetyöni tulokset osoittavat, ettei koira-avusteinen terapia välttämättä sovi kaikille, ja luonteeltaan vääränlainen koira voi jopa haitata terapiaa. Vaikka kävin läpi useita kymmeniä tutkimuksia koira-avusteisesta terapiasta, en löytänyt asiaan liittyvää tutkimustietoa. Koska aiempaa tutkimustietoa aiheeseen liittyen ei löytynyt, kyseessä on uusi tutkimustulos joka vaatii ehdottomasti lisää selvitystä.

Opinnäytetyöni tutkimustulokset saavat runsaasti näyttöön perustuvaa tukea aiemmilta tutkimuksilta koira-avusteisesta terapiasta. Harkitusti käytettynä, olosuhteiden ollessa suotuisat terapiakoiran mukaan otolla voidaan tehostaa psykoterapian hyötyjä ja käyttää koira-avusteista terapiaa lasten psyykkisten häiriöiden hoitomuotona.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Hankkiessani tutkimustietoa opinnäytetyöni aiheeseen liittyen pyrin arvioimaan työssäni käyttämien tutkimusten luotettavuutta tapauskohtaisesti. Eläinavusteisesta terapiasta on tehty runsaasti tutkimuksia, mutta yritin tarkastella kriittisesti niiden soveltuvuutta omaan työhöni. Koira-avusteisesta terapiasta lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa on sen sijaan tehty hyvin rajallisesti tutkimuksia, minkä vuoksi hyödynsin opinnäytetyössäni myös pienempiä case-tutkimuksia. Lisäksi käytin tutkielmassani eläinavusteisesta ja koira-avusteisesta terapiasta tehtyjä kirjallisuuskatsauksia, joiden pohjalta hankin myös alkuperäisiä tutkimuksia käytettäväkseni. Sekä pienemmät että suuremmat tutkimukset osoittivat hyvin samansuuntaisia hyötyjä, joita koira-avusteisella terapialla voidaan saada.

Haasteita opinnäytetyöni tutkimustulosten luotettavuudelle tuo sähköisen kyselylomakkeen käyttö tutkimusmenetelmänä. Kyselylomaketta varten suunnitellaan ennalta asetetut kysymykset, jotka joku vastaajista saattaa ymmärtää väärin, eikä voi tiedustella, mitä kysymyksellä tarkoitetaan (Taanila 2012). Vastaaja voi myös vastata johonkin kysymykseen epärehellisesti. Joissain tapauksissa kyselylomakkeen kysymykset eivät välttämättä vastaa tutkimuskysymyksiin toivotusti, jolloin mittarin validiteetti on heikko, ja tutkimuksen luotettavuus kärsii. (Taanila 2012.)

Suunnittelemalla selkeät kysymykset ja toteuttamalla kyselyn nimettömänä Webropolilla, pyrin vähentämään luotettavuuden ongelmia. Kyselyyn osallistuvilla oli yhteystietoni ongelmatilanteiden varalle. He vastasivat kyselyyn anonyymisti, minkä vuoksi vastaukset ovat todennäköisemmin totuudenmukaisia.

Koska osallistujat vastasivat anonyymisti, minulla ei ollut tilaisuutta pyytää heitä selventämään vastauksiaan, minkä johdosta väärintulkinnan mahdollisuus kasvaa.

Laadullista tutkimusta tehtäessä on huomioitava, että tutkijan mielenkiinto tutkittavaa asiaa kohtaan vaikuttaa tutkimuksen toteuttamiseen ja tuloksiin, eli tieto on aina jossain määrin subjektiivista. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkija joutuu miettimään ratkaisujaan ja niiden vaikutusta tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimustulokset tulee ilmaista sellaisina kuin ne ovat: tuloksiin ei lisätä mitään, mikä ei aineistosta käy ilmi, eikä oleellisia asioita jätetä pois. (Pehkonen 2013, 6, 15–18; Eskola & Suoranta 1998, 209.)

Kyselytutkimukseeni osallistui yhteensä viisi (n=5) psykoterapeuttia. Vähäisen osallistujamäärän vuoksi saamani aineisto on suppea, mutta osallistujamäärä on prosentuaalisesti suuri, jos sitä verrataan koira-avusteista psykoterapiaa tarjoavien terapeuttien määrään Suomessa. Asiantuntijahaastattelu täydensi kyselytutkimusta ja antoi paljon lisätietoa aiheeseen liittyen. Jos tutkimus on laadullinen, ei aineiston koko vaikuta tutkimuksen onnistumiseen, eikä tutkimustuloksia pyritä yleistämään (Tervaskari 2005, 10).

Tutkimukseen osallistujille tulee kertoa, mihin he ovat osallistumassa, ja osallistujien tulee antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen (Tervaskari 2005, 1). Kerroin tutkimukseen osallistujille tutkimuksen tavoitteet ja tarkoituksen. Ennen kyselyn toteuttamista kerroin kerääväni tutkimustulokset anonyymisti ja käsitteleväni niitä luottamuksellisesti. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja jokainen osallistuja antoi suostumuksensa tutkimukseen vastaamalla kyselyyn. Käytin tutkimuksessa saamaani tietoa vain opinnäytetyöhöni, minkä jälkeen hävitin tutkimustulokset asianmukaisesti.

Asiantuntijahaastatteluun osallistunut Kaija Ikäheimo antoi luvan käyttää nimeään tutkimuksessani. Hän myös antoi luvan haastattelun nauhoittamiselle. Haastattelun avulla saamaani aineistoa käytin ainoastaan opinnäytetyötäni varten, minkä jälkeen hävitin myös haastatteluaineiston asianmukaisesti. Kun olin

kirjoittanut haastattelussa nousseet asiat opinnäytetyöhöni, lähetin ne Ikäheimolle luettavaksi, jotta hän pystyi tarkistamaan kirjoittamani väärinymmärrysten ehkäisemiseksi. Tarkastusmahdollisuuden vuoksi haastattelutulokset ovat kyselyyn verrattuna luotettavampia.

6.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Aloitin opinnäytetyön tekemisen tutustumalla teoriaan koira-avusteisesta terapiasta, sillä se oli minulle vieras käsite. Tiedon etsiminen oli aluksi haasteellista, sillä suomenkielisiä tutkimuksia ja tietoa on saatavilla rajallisesti. Tiedonhakutaitoni kuitenkin harjaantuivat opinnäytetyön parissa työskentelyn myötä. Englanninkielisiä tutkimuksia koira-avusteisesta terapiasta oli sitä vastoin saatavilla runsaasti, joten lähdemateriaalin arviointi ja rajaaminen olivat keskeisessä osassa. Hankittuani englanninkielistä kirjallisuutta sekä tutkimuksia koira-avusteiseen terapiaan liittyen teoriaosuuden kirjoittaminen luonnistui hyvin, vaikka vieraskielisten tutkimusten kääntäminen olikin aikaa vievää.

Koska tein opinnäytetyötä yksilötyönä, olin itse vastuussa tiedonhankkimisesta ja työn etenemisestä. Opinnäytetyön tekemisen, työskentelyn ja opintojen tasapainottaminen kehitti organisaatiokykyäni sekä vastuuntuntoisuuttani, ja opinnäytetyön tekemisestä tuli luonteva osa arkeani.

Opinnäytetyössäni käytin kahta tiedonkeruumenetelmää: kyselylomaketta ja haastattelua, joten sain tutkimusmenetelmistä laajemman kuvan kuin olisin saanut vain yhtä menetelmää käyttämällä. Sain myös tilaisuuden vertailla näitä kahta menetelmää ja kokemusta metodien käytöstä. Jos toteuttaisin saman tutkimuksen uudelleen, käyttäisin tutkimusmenetelmänä ehdottomasti haastattelua. Haastattelun avulla sain paljon enemmän tietoa joka vastasi tutkimuskysymyksiini verrattuna kyselylomakkeeseen, vaikka haastateltavia oli vain yksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen saanut runsaasti uutta tietoa lasten psyykkisistä häiriöistä ja koira-avusteisen terapian soveltamisesta niiden hoitoon.

Opinnäytetyön tekeminen on edesauttanut ammatillista kasvuani ja auttanut minua miettimään vaihtoehtoisten hoitotyön menetelmien soveltamista hoitotyön arkeen. Olen aiemmin omassa työssäni asumispalveluyksikön sairaanhoitajana ottanut oman koirani mukaan työhön ja huomannut, kuinka koiran läsnäolo vaikuttaa vahvasti käytöshäiriöisten aikuisten arkeen. Olen havainnut, kuinka pelkkä koiran läsnäolo vähentää verbaalista aggressiivisuutta ja häiriökäyttäytymistä ja tuo hymyn monen asukkaan kasvoille. Myös dementoituneet asukkaat, jotka eivät välttämättä enää kykene puhumaan, reagoivat monesti koiran läsnäoloon ja silittävät koira. Koiran ottaminen mukaan sosiaali- ja terveysalalla tehtävään työhön edesauttaa niin potilaiden kuin työntekijöidenkin hyvinvointia ja tuo erilaisia hoitotyön keinoja sairaanhoitajan käytettäväksi.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötäni varten tutustuin laajalti tutkimustietoon koira-avusteisesta terapiasta. Nämä tutkimukset keskittyivät kuitenkin pääasiassa seuraamaan koiran vaikutusta yksilöterapiassa, mutta olisi mielenkiintoista nähdä koira-avusteista terapiaa sovellettavan myös osaksi lastenpsykiatrista osastohoitoa. Lastenpsykiatrinen sairaala Peippo (Mehiläinen Oy 2014) tarjoaakin jo eläinavusteista hoitotyötä osana lastenpsykiatrista osastohoitoa, ja olisikin erittäin kiinnostavaa saada tutkimustietoa aiheeseen liittyen.

Toivon koira-avusteisen terapian käytön lisääntyvän Suomessa osana lasten psyykkisten häiriöiden hoitoa ja toivon myös, että sen yleistyessä saamme kotimaista tutkimustietoa aiheesta. Olisi myös tärkeää saada tutkimustietoa siitä, milloin koira-avusteinen terapia ei ehkä olekaan suositeltava hoitomuoto.

Kun koira-avusteisen terapian hyötyjä lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa tutkitaan enemmän, ehkä sen käytöstä saadaan samanlainen näyttöön perustuva hoitotyön suositus kuin Joanna Briggs Instituutti (Joanna Briggs Institute 2011, 2–3) on tehnyt koira-avusteisen toiminnan käytöstä pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa.

LÄHTEET

- Abrams, Lois i.a. Four-Legged Therapist: My Dog is My Co-therapist. Viitattu 1.2.2014. <http://guidancefacilitators.com/four-legged-therapist.pdf>.
- Adams, Naomi 2009. Animal Assisted Interventions for Adolescents with Emotional and Behavioural Problems. Viitattu 10.2.2014. <http://www.ltw.com.au/docs/NaomiAdamsAATResearchReport.pdf>.
- Airas, Christel & Enckell, Henrik 2005. Terapeuttinen kehys ja terapeuttiset välineet. Teoksessa Marja Schulman, Mirjam Kalland, Anna-Maija Leiman & Pirkko Siltala (toim.) Lastenpsykoterapia. Helsinki: Therapie-säätiö, 88–108.
- Almqvist, Fredrik 2004. Tutkimusmenetelmät ja diagnostinen arviointi. Status. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 148–166.
- Almqvist, Fredrik 2004. Tarkkaavuuden ja oppimisen häiriöt. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 240–249.
- Barker, Sandra & Dawson, Kathryn 1998. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients. Viitattu 10.1.2014. <http://journals.psychiatryonline.org/data/Journals/PSS/3490/797.pdf>.
- Beetz, Andrea; Julius, Henri; Turner, Dennis & Kotrschal, Kurt 2012. Effects of social support by a dog on stress modulation in male children with insecure attachment. Viitattu 12.3.2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3498889/>.
- Ben-David, Rachel 2012. Projection and projective object in child animal-assisted psychotherapy. Teoksessa Nancy Parish-Plass (toim.) Animal-Assisted Psychotherapy: Theory, Issues, and Practice. West Lafayette: Purdue University Press, 65–78.

- Boggs, Jennifer; Tedeschi, Phil & Ascione, Frank 2011. Animal-assisted approaches to child and adolescent mental health. Teoksessa Christine Lynn Norton (toim.) Innovative interventions in child and adolescent mental health. London: Routledge, 96–123.
- Bold, Kathryn 2013. Different breed of therapist. Viitattu 1.3.2014.
<http://www.autismresearch.uci.edu/features/feature-dogtherapy-120213.asp>.
- Chandler, Cynthia 2011. Animal-assisted therapy in counseling. London: Routledge.
- Cole, Mary Louise 2009. Literature review and manual: animal-assisted therapy. Viitattu 19.8.2014.
<https://www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/758/cole,%20mary.pdf?sequence=1>.
- Duodecim 2006. Konsensuslausuma. Psykoterapia. Viitattu 16.2.2014.
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1474374480/lausuma06.pdf>.
- Eggiman, Janet 2006. Cognitive-Behavioural Therapy: A Case Report – Animal-Assisted Therapy. Viitattu 29.1.2014.
http://www.medscape.com/viewarticle/545439_5.
- Eskola & Suoranta 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fine, Aubrey 2010. Incorporating animal-assisted therapy into psychotherapy: guidelines and suggestions for therapists. Teoksessa Aubrey Fine (toim.) Handbook on Animal-assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. London: Academic press, 169–191.
- Fine, Aubrey; O’Callaghan, Dana; Schaffer, Karen; Pichot, Teri & Gimeno, Julia 2010. Application of animal-assisted interventions in counseling settings: an overview of alternatives. Teoksessa Aubrey Fine (toim.) Handbook on Animal-assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. London: Academic press, 193–222.
- Fredricks, Randy 2012. Using animals in therapy. Viitattu 1.9.2013.
<http://www.animal-assistedtherapy.net/animal/therapy.cfm>.

- Friedmann, Erika; Katcher, Aaron; Lynch, James & Thomas Sue Ann 1980. Animal Companions and One-Year Survival of Patients After Discharge From a Coronary Care Unit. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422527/pdf/pubhealthrep00128-0003.pdf>.
- Gullone, Eleonora 2003. The proposed benefits of incorporating non-human animals into preventative efforts for Conduct Disorder. Viitattu 20.1.2014.
https://www.researchgate.net/publication/233649411_The_proposed_benefits_of_incorporating_non-human_animals_into_preventative_efforts_for_Conduct_Disorder.
- Huttunen, Matti 2013a. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 16.2.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353.
- Huttunen, Matti 2013b. Lasten uhmakkuushäiriö. Viitattu 1.2.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00384.
- Ikäheimo Kaija 2013a. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä (AAA ja AAT). Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution models house, 10–13.
- Ikäheimo Kaija 2013b. Koira-avusteinen lasten ja nuorten yksilöpsykoterapia. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution models house, 135–149.
- Ikäheimo Kaija 2013c. Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution models house, 5–9.
- Joanna Briggs Institute 2011. Koira-avusteinen toiminta pitkäaikaishoitolaitoksessa asuvien vanhusten hoidossa. Best Practice 15(13). Käännös Suomen JBI yhteistyökeskus: Jylhä, Virpi & Korhonen Anne. Viitattu 15.3.2014.
http://www.hotus.fi/system/files/BPIS_ennakko_2011-13.pdf.

- Junge, Christine & MacDonald, Ann 2011. Therapy dog offers stress relief at work. Viitattu 1.3.2014 <http://www.health.harvard.edu/blog/therapy-dog-offers-stress-relief-at-work-201107223111>.
- Kaukio, Leena 2002. Koirat lemmikkieläiminä. Kaupunkikoiran ja koiranomistajan välisen suhteen tarkastelua vuosituhaten vaihteessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavana myös [www-muodossa](http://www.muodossa)
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11561/G0000686.pdf>.
- Kelsey, Susan 2013. Therapy has gone to the dogs. The therapist's guide to animal assisted therapy. Create Space Independent Publishing Platform.
- Kogan, Lori; Granger, Ben; Fitchett, Jennifer; Helmer, Kimberly & Young, Kaili 1999. The Human-Animal Team Approach for Children with Emotional Disorders: Two Case Studies. Viitattu 10.2.2014.
<http://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1021941205934>.
- Kortesluoma, Susanna & Karlsson, Hasse 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99526.pdf>.
- Kruger, Katherine & Serpell, James 2006. Animal-Assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations. Viitattu 1.3.2014.
<http://research.vet.upenn.edu/Portals/36/media/AnimalAssistedInterventionsinMentalHealth.pdf>.
- KvantiMOTV i.a. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 20.3.2014.
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.
- Laukkanen, Suvi 2013. Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Kaija Ikäheimo (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution models house, 22–35.
- Lefkowitz, Carin; Prout, Maurice; Bleiberg, James; Palaria, Indira & Debiak, Dennis 2005. Animal-Assisted Prolonged Exposure: A Treatment for Survivors of Sexual Assault Suffering Posttraumatic Stress Dis-

- order. Viitattu 29.1.2014.
http://www.animalsplatform.org/assets/library/565_s1341.pdf.
- Levinson, Boris 1997. Pet-oriented child psychotherapy. Revised and updated by Gerald Mallon. Illinois: Charles C Thomas Publisher LTD.
- Linna, Sirkka-Liisa 2004. Laaja-alaiset kehityshäiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 289–298.
- Loar, Lynn; Colman, Libby & Boat, Barbara 2004. Teaching Empathy: Animal-Assisted Therapy Programs for Children and Families Exposed to Violence. Create Space Independent Publishing Platform.
- Luoma, Ilona i.a. Lasten käytöshäiriöt. Viitattu 12.1.2014.
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten_käytöshäiriöt
- Mankinen, Kaija 2008. Lapsen psyykkisestä sairastamisesta. Teoksessa Marja Schulman, Mirjam Kalland, Anna-Maija Leiman & Pirkko Siltala (toim.) Lastenpsykoterapia. Helsinki: Therapeia-säätiö, 110–130.
- Martin, François & Farnum, Jennifer 2002. Animal-Assisted Therapy for Children With Pervasive Developmental Disorders. Viitattu 1.3.2014.
http://autivisie.nl/images/stories/AAT_voor_ASS_kinderen.pdf.
- Mehiläinen Oy 2014. Lastenpsykiatrinen sairaala Peippo, Hyvinkää. Viitattu 20.3.2014.
http://www.mehilainen.fi/terveyspalvelut/toimipisteet/155/lastenpsykiatrinen_sairaala_peippo.
- Moilanen, Irma 2004a. Käyttäytymisen häiriöt. Käytöshäiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 265–275.
- Moilanen, Irma 2004b. Tunne-elämän häiriöt. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 201–208.
- Nimer, Janelle & Lundahl, Brad 2007. Animal-assisted therapy: a meta-analysis. Viitattu 1.3.2014.

- https://www.researchgate.net/publication/233604817_Animal-Assisted_Therapy_A_Meta-Analysis.
- O'Callaghan, Dana 2008. Exploratory study of animal assisted therapy interventions used by mental health professionals. Viitattu 12.2.2014.
<http://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc6068/m1/1/>.
- O'Haire, Marguerite 2013. Review of current evidence and future directions in animal-assisted intervention for children with autism. Viitattu 10.1.2014.
http://www.humananimalinteractions.com/uploads/3/2/4/8/3248644/oaautism_2013_ohaire.pdf.
- Parish-Plass, Nancy & Oren, Dror 2012. The animal as a relational medium: an object relations approach to the therapy triangle in animal-assisted psychotherapy. Teoksessa Nancy Parish-Plass (toim.) Animal-Assisted Psychotherapy: Theory, Issues, and Practice. West Lafayette: Purdue University Press, 47–64.
- Parish-Plass, Nancy 2008. Animal-assisted therapy with children suffering from insecure attachment due to abuse and neglect: A method to lower the risk of intergenerational transmission of abuse? Viitattu 12.3.2014.
<http://animalassistedtherapyprograms.org/documents/AATwithChildrenwithInsecureAttachmentDuetoAbuseandNeglect.pdf>.
- Pehkonen, Eija 2013. Laadullinen analyysi. Diakonia-ammattikorkeakoulu: Oppimateriaalipankki.
- Pichot, Teri & Coulter, Marc 2007. Animal-assisted brief therapy. A solution-focused approach. London: Routledge.
- Quinlan, Stephen 2007. Animal assisted therapy: Therapeutic Interventions in Working with Children Who Have a Diagnosis of Selective Mutism and Autism Spectrum Disorder. Viitattu 1.3.2014.
<http://www.stephenquinlan.net/animal-assisted-therapy.html>.
- Raaska, Hanna 2010. Lastenpsykiatriin näkökulmia lapsen sosiaaliseen kehitykseen. Luento 2.11.2010. Pelastakaa lapset Ry.
- Räsänen, Eila 2004a. Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma

- Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 218–232.
- Räsänen, Eila 2004b. Tunne-elämän häiriöt. Pakko-oireinen häiriö. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 208–211.
- Räsänen, Eila 2004c. Tunne-elämän häiriöt. Valikoiva puhumattomuus. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsi Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 212–214.
- Räsänen, Henrik 2012. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Viitattu 20.3.2014.
http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Ylempi_AMK_tutkinto/kudos/menetelmat/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf.
- Redefer, Laurel & Goodman, Joan 1989. Brief Report: Pet-Facilitated Therapy With Autistic Children. Viitattu 1.3.2014.
http://autivisie.nl/images/stories/AAT_bij_ASS_1989.pdf.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 1.3.2014.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>.
- Schuck, Sabrina; Emmerson, Natasha; Fine, Aubrey & Lakes, Kimberley 2013. Canine-Assisted Therapy for Children With ADHD: Preliminary Findings From The Positive Assertive Cooperative Kids Study. Viitattu 1.2.2014.
<http://jad.sagepub.com/content/early/2013/09/20/1087054713502080.abstract>.
- Silius, Kirsi 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 27.12.2013.
http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf.
- Silva, Karine; Correia, Rita; Lima, Mariely; Magalhaes, Ana & de Sousa, Liliana 2011. Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. Viitattu 2.2.2014.

- <http://connection.ebscohost.com/c/articles/61931364/can-dogs-prime-autistic-children-therapy-evidence-from-single-case-study>.
- Sinkkonen, Jari 2013. Lapsen yksilökehitys ja suhde eläimiin. Teoksessa Kaija Ikkäheimo (toim.) Karvaterapiaa, eläinavusteinen työskentely. Solution models house, 37–43.
- Taanila, Aki 2012. Kyselytutkimuksen luotettavuus. Viitattu 22.8.2013.
<http://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/13/kyselytutkimuksen-luotettavuus>.
- Tamminen, Tuula 2004. Häiriöiden esiintyvyys ja luokittelu. Häiriöiden luokittelu. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 136–141.
- Tervaskari, Anne-Maritta 2005. Tutkimustoiminnan eettiset kysymykset. Viitattu 5.3.2014.
http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermmedia_Tervakari140105.pdf.
- Thomas, Robert McG. 1998. Dr. Samuel Corson, 88, Dies; Father of Pet-Assisted Therapy. Viitattu 12.2.2014.
<http://www.nytimes.com/1998/03/02/us/dr-samuel-corson-88-dies-father-of-pet-assisted-therapy.html>.
- Thompson, Mary 2009. Animal-Assisted Play Therapy: Canines As Co-Therapists. Viitattu 12.2.2014.
https://counselingoutfitters.com/vistas/vistas09/Article_18_Thompson.pdf.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Urichuk, Liana & Anderson, Dennis 2003. Improving mental health through animal-assisted therapy. Viitattu 20.2.2014.
http://www.angelfire.com/mh/chimo/pdf/manual_in_single_doc-Nov03.pdf.
- Uvnäs-Moberg, Kerstin; Handlin, Linda; Hydbring-Sandberg, Eva; Nilsson, Anne; Ejdebäck, Mikael; Jansson, Anna 2011. Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol,

- Insulin and Heart Rate– An Exploratory Study. Viitattu 11.12.2013.
<http://www.petpartners.org/document.doc?id=1043>.
- Vähäsöyrinki, Kaija 2012. Eläimestä apua moneen vaikeuteen. Viitattu 10.10.2013.
<http://www.kp24.fi/uutiset/317777/EI%C3%A4imest%C3%A4-apua-moneen-vaikeuteen>.
- Van Fleet, Rise & Faa-Thompson, Tracie 2010. The case for using animal assisted play therapy. Viitattu 12.2.2014. http://play-thera-py.com/playfulpooch/images_resources/Case4AAPT.BJPTWinter10_4-18.pdf.
- Viinamäki, Hanna 2005. Lemmikkieläinten merkitys autistisesti käyttäytyville lapsille. Viitattu 10.3.2014.
http://papunet.net/fileadmin/muut/opinnaytteet/hanna_viinamaki.pdf
- .
- Walsh, Froma 2009. Human-animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. Viitattu 1.2.2014.
<http://www.kenrodogtraining.com/upload/human.pdf>.
- Wells, Deborah 2007. Domestic dogs and human health: An overview. Viitattu 1.2.2014.
[http://pethealthcouncil.co.uk/images/file/DomesticDogsandHumanHealthWells2007\(1\).pdf](http://pethealthcouncil.co.uk/images/file/DomesticDogsandHumanHealthWells2007(1).pdf).
- Zilcha-Mano, Sigal 2012. Animal-assisted psychotherapy from an attachment perspective. Teoksessa Nancy Parish-Plass (toim.) Animal-Assisted Psychotherapy: Theory, Issues, and Practice. West Lafayette: Purdue University Press, 111–144.
- Zilcha-Mano, Sigal; Mikulincer, Mario & Shaver, Phillip 2011. Pet in the therapy room: An attachment perspective on animal-assisted therapy. Viitattu 20.1.2014.
<http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14616734.2011.608987>.

LIITE 1: Kyselylomake

Kyselylomake koira-avusteista terapiaa tarjoaville terapeuteille

Kyselyn vastaamiseen on hyvä varata noin 15–20 minuuttia. Vastaa kysymyksiin vapaamuotoisesti. **Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.**

Mikä on koulutustaustasi?
Kerro lyhyesti historiastasi koira-avusteisen terapian parissa.
Kuinka kauan olet tarjonnut koira-avusteista terapiaa?
Miksi juuri koira soveltuu eläinavusteiseen terapiaan?
Mitä terapiakoiralta vaaditaan?
Kuvaile terapiakoiraasi/-koiriasi.

Kuvaile koiran roolia koira-avusteisessa terapiassa.
Millaisia sääntöjä koira-avusteisessa terapiassa on?
Kuinka terapiakoiran hyvinvointi otetaan huomioon?
Kenelle koira-avusteinen terapia sopii, kenelle se ei sovi?
Kuinka koira-avusteisen terapian aloittaminen tapahtuu?
Millaisia lasten psyykkisiä häiriöitä voidaan hoitaa koira-avusteisella terapialla?
Millaisia tuloksia koira-avusteisella terapialla voidaan saada lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa (vrt. jos koira ei ole mukana terapiassa)? Anna esimerkkejä tapauksista mahdollisuuksien mukaan.

Millaisena näet koira-avusteisen terapian tulevaisuuden lasten psyykkisten häiriöiden hoidossa Suomessa?
Mitä muuta haluat lisätä?

Kiitos osallistumisestasi!