

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma / Sosionomi (AMK)

Ek, Jasmin & Rasi, Anni

SOSIAALIPEDAGOGINEN KOIRATOIMINTA LASTEN JA NUORTEN KUN-  
TOUTUMISEN TUKENA

Opinnäytetyö 2013

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Sosiaalialan koulutusohjelma

|                         |  |
|-------------------------|--|
| EK, JASMIN & RASI, ANNI | Sosiaalipedagoginen koiratoiminta lasten ja nuorten kuntoutumisen tukena |
| Opinnäytetyö            | 38 sivua + 3 liitesivua  |
| Työn ohjaaja            | Johanna Jussila, lehtori   |
| Toimeksiantaja          | Carean sosiaalipalvelut  |
| Joulukuu 2013           |  |
| Avainsanat              | sosiaalipedagogiikka, koiratoiminta, kuntoutuminen, lapset & nuoret      |

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoutta koiratoiminnan hyödyistä, mahdollisuuksista ja käyttötarkoituksista kuntoutumisprosessin tukijana. Vaikka koiratoimintaa voidaan hyödyntää minkä tahansa asiakasryhmän parissa, työn aiheeksi valikoituivat lapset ja nuoret. Työn tilaajana toimii Carean sosiaalipalveluiden avoimuksen yksikkö Versokoti, jonka asiakkaat ovat lapsia ja nuoria. Opinnäytetyössä käsitellään myös, millainen lapsen tai nuoren kuntoutumisprosessi on ja millaisia haasteita se pitää sisällään.

Työn taustateorianäkökulmaksi käytetään sosiaalipedagogiikkaa, johon myös sosiaalipedagoginen koiratoiminta pohjautuu. Haastattelimme sosiaalipedagogista koiratoimintaa tuottavan yrityksen perustajaa Helena Prepulaa saadaksemme kokemukseen pohjautuvaa tietoa toiminnan hyödyistä. Lisäksi teetimme sähköpostitse kyselyn Versokodin kahdeksalle työntekijälle. Vastausprosentti oli 50. Kyselyllä selvitimme lasten ja nuorten ohjaajina toimivien sosiaalialan ammattilaisten ajatuksia koiratoiminnasta. Halusimme myös selvittää, oliko koiratoiminta heille entuudestaan tuttua, sekä kuulla ajatuksia siitä, voitaisiinko heidän mielestään koiratoiminnalla tukea yksikön asiakkaiden kuntoutumista.

Sosiaalipedagoginen koiratoiminta soveltuu hyvin lasten ja nuorten kuntoutumisen tukemiseen, sillä toimintaa voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Versokodin työntekijöiden ajatukset koiratoiminnasta olivat positiivisia, ja haastattelun kautta nousi esille monia kuntoutumisen haasteita, joihin koiratoiminnan avulla voitaisiin vaikuttaa. Kuntoutumisprosessin suurimpia haasteita ovat motivaation löytäminen ja ylläpitäminen, mutta koiratoiminnan avulla motivoinnin on todettu olevan helpompaa. Lapsen tai nuoren kuntoutumisprosessissa on tärkeää huomioida koko perhe tai muut kuntoutujalle tärkeät läheiset, ja yhteisöllisen koiratoiminnan kautta tämä käy kuin itsestään.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Bachelor of social services

EK, JASMIN & RASI, ANNI

Social pedagogic dog assisted action supporting rehabilitation of children and the young

Bachelor's Thesis

38 pages + 3 pages of appendices

Supervisor

Johanna Jussila

Commissioned by

Carea social health care

December 2013

Keywords

social pedagogy, dog assisted action, rehabilitation, kids & young people

The aim of this study was to raise awareness of the benefits from dog assisted actions, opportunities and using purposes when it's a part of the rehabilitation process. The work tells about children and young people although dog assisted action is useful with any client group. The study was commissioned by Carea's open care unit Versokoti whose clients are children and young people. Their rehabilitation process and its' challenges are also researched in this work.

The background theory used in this study is social pedagogy. The study includes Helena Prepula's interview who produces social pedagogic dog actions in her company in Lohja. From her interview a great deal of knowledge was achieved which is based on experience. Eight employees who work as a counselor of children and young people in Versokoti were also interviewed. By the help of that interview their thoughts about dog assisted actions were found out. It was also asked if any dog assisted action was familiar to them, and their thoughts about dog assisted action in use in their unit with their clients.

Social pedagogical dog actions are suitable for children and young people and it can be a meaningful part of the rehabilitation process. It could be executed in many different ways. The thoughts of the employees were positive and they brought out many challenges that dog assisted actions could affect. The major challenges of the rehabilitation process are to get motivated and to stay motivated. With dog assisted actions getting motivated is proven to be easier. In children's rehabilitation process it is really important to take care of the whole family or the other important people of the rehabilitee, and with communal dog assisted action this will happen automatically.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO   | 6  |
| 2 | SOSIAALIPEDAGOGIIKKA TOIMINNAN TAUSTALLA                                 | 8  |
|   | 2.1 Sosiaalipedagogiikka   | 8  |
|   | 2.2 Sosiaalipedagoginen koiratoiminta                                    | 9  |
|   | 2.3 Koiratoimintaa tuottavia tahoja                                      | 10 |
| 3 | KOIRAN VAIKUTUKSET IHMISEEN  | 11 |
|   | 3.1 Terveys  | 11 |
|   | 3.2 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus                                 | 12 |
|   | 3.3 Psyhyke  | 13 |
| 4 | LAPSUUS JA NUORUUS – TÄRKEÄT ELÄMÄNVAIHEET                               | 14 |
| 5 | LASTEN JA NUORTEN KUNTOUTUMINEN  | 15 |
| 6 | KUNTOUTUMISPROSESSIN HAASTEET  | 17 |
|   | 6.1 Lapsilla ilmenevät sosioemotionaaliset haasteet ja käytöksen häiriöt | 17 |
|   | 6.2 Tunne-elämän haasteet  | 18 |
|   | 6.3 Motivaation löytäminen   | 19 |
|   | 6.4 Syrjäytymisen uhka   | 20 |
| 7 | KUNTOUTUMISEN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET                                  | 21 |
|   | 7.1 Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot                                 | 21 |
|   | 7.2 Itsesäätely  | 21 |
|   | 7.3 Terve itsetunto ja minäkuva  | 22 |
| 8 | KOIRATOIMINTA KUNTOUTUMISEN TUKENA                                       | 23 |
|   | 8.1 Koiratoiminnan vaikutuksia asiakasryhmään                            | 23 |
|   | 8.2 Koiratoiminnasta tukea kuntoutumiseen                                | 24 |
| 9 | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS   | 27 |

|   |    |
|---|----|
| 9.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys                      | 27 |
| 9.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistokeruu                      | 27 |
| 10 KOKEMUKSET KOIRATOIMINNASTA                              | 28 |
| 10.1 Havainnot koiratoiminnan vaikutuksista                 | 28 |
| 10.2 Lasten ja nuorten ohjaajien ajatukset koiratoiminnasta | 30 |
| 11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA                               | 31 |
| LÄHTEET   | 34 |
| LIITTEET  |    |
| Liite 1. Saatekirje Versokodin työntekijöille               |    |
| Liite 2. Versokodin työntekijöiden kyselylomake             |    |
| Liite 3. Haastattelulomake Hoivakoiralle                    |    |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kertoa, mitä on sosiaalipedagoginen koiratoiminta ja millaisia tuloksia voidaan saavuttaa koiratoiminnalla osana kuntoutumisprosessia. Suomessa eläinavusteisen toiminnan suosio on jatkuvassa kasvussa, mutta vielä jokseenkin pienimuotoista verrattuna esimerkiksi Ruotsiin tai Amerikkaan. Siellä koirien ja muiden eläinten hyödyntäminen ammatillisessa mielessä on jo yleistä, ja sen avulla on saatu aikaan erittäin hyviä tuloksia. Aiheemme on hyvin ajankohtainen, koska kiinnostus eläinavusteista työskentelyä kohtaan on Suomessa jatkuvassa kasvussa ja tutkimustulokset eläinavusteisen työn hyödyistä ovat viime aikoina nousseet esille muun muassa eri medioissa.

Sosiaalipedagogista koiratoimintaa voidaan hyödyntää lähes kaikkien asiakasryhmien kanssa osana asiakkaan kuntoutumisprosessia. Opinnäytetyömme aiheen rajaamiseksi päätimme keskittyä asiakasryhmistä lapsiin ja nuoriin. Mediassa puhutaan jatkuvasti lasten ja nuorten ajankohtaisista ongelmista ja esimerkiksi lasten ja nuorten syrjäytyminen on aihe, joka on viimeaikoina noussut esille voimakkaasti. Selvitimme työmme taustalle, millaista lasten ja nuorten hyvinvointi Suomessa on ja millaisia haasteita suomalaisessa asiakasryhmän hyvinvoinnissa esiintyy. Näin pystyimme rajaamaan ne kuntoutumisen merkittävimmät haasteet ja osa-alueet, joihin keskityimme työssämme.

UNICEF on tutkinut lasten hyvinvointia teollisuusmaiden välillä, ja tässä tutkimuksessa Suomi on sijoittunut neljänneksi. Tutkimuksen osa-alueet, jossa Suomen sijoitus oli heikko, olivat ylipaino, alkoholinkäyttö, tupakointi ja koulukiusaaminen. (Unicef-raportti 2013.) Näistä haasteista ylipainoon ja koulukiusaamisen seurauksiin voidaan hakea vastauksia sosiaalipedagogisesta koiratoiminnasta. Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä listauksessa 2000-luvulla keskeisiksi oppivelvollisuusikäisten haasteiksi todettiin muun muassa sosioekonominen asema, vanhempien oman elämän haasteet, perheen yhteisen ajan puute, erityistä tukea tarvitsevien lasten määrän kasvu sekä mielenterveyden häiriöt. (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011, 10 – 13.) Erityistä tukea tarvitsevien lasten keskuudessa koiratoiminnalla on pystytty motivoimaan lasta kuntoutumishaasteiden kohtaamiseen ja lisätty mielenkiintoa sekä keskittymiskykyä tehtävien suorittamiseksi. Lisäksi sosiaalipedagogista koiratoimintaa voidaan hyödyntää koko perheen jaksamisen tukemisessa, joten perheen ja läheisten ottaminen mukaan kuntoutumisprosessiin mahdollistuu ja perheen yhteinen aika

lisääntyy. Mielen terveyden haasteista kuntoutuvilla jo pelkän koiran läsnäolon on todettu lisäävän mielihyvähormonien määrää ihmisen kehossa. Moniin yhteiskunnallisesti merkittäviin lapsilla ja nuorilla ilmeneviin haasteisiin voidaan vastata koiratoiminnan keinoin.

Työssämme tuomme tutkimustuloksiin pohjaten esille keinoja, miten erilaisiin kuntoutushaasteisiin voidaan vaikuttaa koiratoiminnan avulla. Haastattelimme sosiaalipedagogista koiratoimintaa tuottavaa suomalaista yrittäjää, jolla on asiakkanaan myös lapsia ja nuoria. Lisäksi selvitimme kyselylomakkeen avulla, onko koiratoiminta tuttua sosiaalialan ammattilaisille, jotka työskentelevät sellaisten lasten ja nuorten parissa jotka mahdollisesti hyötyisivät toiminnasta. Opinnäytetyömme tilaajana toimii Carean sosiaalipalvelut. Yhteistyöyksikkömme Versokoti kuuluu sosiaalipalveluiden avohuoltoon, ja se tarjoaa lapsille sekä nuorille lyhytaikaista hoitoa. Muita yksión tarjoamia palveluita ovat muun muassa opiskelija-asuminen, päivähoito, asumisvalmennus ja loma-ajan hoito. Versokodin asiakkailta on monimuotoisia ja yksilöllisiä kehitys- ja kuntoutushaasteita, joihin voidaan myös koiratoiminnan keinoin vastata.

## 2 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA TOIMINNAN TAUSTALLA

### 2.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikan ajattelun ja toiminnan tavoitteena on kehittää ihmisen elinolosuhteita ja sitä kautta parantaa elämänlaatua. Oleellista sosiaalipedagogiikassa on sekä persoonan vahvistaminen että yhteisöllisyyden tukeminen. (Alvari & Ranta 2011, 16 - 17.) Käytäntöä ja teoriaa on sosiaalipedagogiikassa mahdotonta erottaa toisistaan (Kurki 2002, 33). Sosiaalipedagogiikka perustuu yhteiskuntatieteisiin, ja se voidaan ajatella tieteenalana, oppiaineena tai ammatillisena orientaationa. Ajatusrakennelmasta tai ideologista ei kuitenkaan voi puhua, koska sen täytyy olla jonkinlaista käytännön toimintaa, jotta sitä voidaan kutsua sosiaalipedagogiikaksi. (Kylén 2013, 1.) Se on siis vahvasti soveltavaa ja käytännöllistä. Kyse on enemmänkin ajattelutavasta, joka antaa suunnan käytännön toiminnalle. (Kurki 2002, 33 – 34.)

Sosiaalipedagogiseen toimintaan kuuluvat yhteisölliset ja toiminnalliset menetelmät, joiden tavoitteena on yhteisen päämäärän löytyminen ja ongelmien ratkaisu. Keskeiset osa-alueet toiminnassa ovat sosiaalinen kehitys, yksilöllisyys, osallisuus ja vuorovaikutus. Sosiaalipedagogiikan avulla tuetaan ihmisen kasvua ja opetetaan ihmistä toimimaan yhteisöllisesti yhteisön jäsenenä, huomioiden ihmisten yksilöllisyys, persoonallisuus ja ympäristö. Yhteisöllä tarkoitetaan ryhmää, joiden jäsenillä on yhteinen päämäärä ja mielenkiinto samoja asioita kohtaan. Näiden avulla synnytetään yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toiminnan keskeisenä tavoitteena on lisätä yhteisöjen ja yksilöiden voimavaroja, sekä tukea aktiivisuutta ja edistää itsenäisyyttä. Tämä mahdollistaa toimivan ja tasa-arvoisen yhteiskunnan rakentamisen, jossa voidaan parantaa elämänlaatua ja lisätä oikeudenmukaisuutta. (Kauppinen & Matkaniemi 2013, 14 – 15.) Sosiaalipedagogisessa työssä pyritään ennaltaehkäisemään ongelmia ja estämään jo syntyneiden ongelmien pahenemista. Parempaan elämään pyritään lievittämällä syrjäytymistä ja sosiaalisia ongelmia. (Alvari & Ranta 2011, 16 - 17.)

Sosiaalipedagogiikassa korostuu kasvattajan ja kasvatettavan välinen pedagoginen suhde. Tärkeässä asemassa ovat vuorovaikutus ja avoimuus. On tärkeää, että kasvattajan ja kasvatettavan välille syntyy dialogi, jonka avulla kasvattaja auttaa kasvatettavaa arvioimaan omaa elämäänsä. Tavoitteena on, että kasvatettava löytää omat piilevät mahdollisuutensa ja sen avulla pystyy vaikuttamaan omaan elämänsä kulkuaan. Kasvat-



tajan tehtävänä on luoda olosuhteet kokemuksen, sen reflektoinnin ja niihin perustuvan toiminnan vuorovaikutukselle. Toiminnan lähtökohtien luomisessa tärkeässä roolissa ovat mielikuvitus, ymmärrys, tahto ja tunteet. Tavoitteena on, että kasvatettava reflektoi kokemuksiaan ja hänen asenteensa, arvonsa, uskomuksensa ja ajattelutapansa muovautuvat uudelle tasolle. (Kurki 2002, 33 – 34.) Sosiaalipedagogiikassa mahdollistetaan ihmisen oma toiminta, tekemättä asioita hänen puolestaan. Yksilöä ohjataan kohti itseohjautuvuutta, tuetaan toiminnallisuudessa ja korostetaan päätöksentekomahdollisuuksia ja elämänhallinnan tukemista. Ihmistä kannustetaan tekemään omia valintoja ja annetaan mahdollisuus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Ihmistä autetaan löytämään omia mielenkiinnonkohteita. Nämä auttavat yksilöä kokemaan itsensä tärkeäksi ja hänen on mahdollista löytää suunta elämälleen muiden avulla. (Kauppinen & Matkaniemi 2013, 14 - 15.)

## 2.2 Sosiaalipedagoginen koiratoiminta

Sosiaalipedagoginen ajattelutapa ohjaa tiiviisti koiratoimintaa ja muita eläinavusteisia toimintoja. Koiratoiminta perustuu yhdessä tekemiseen ja osallisuuteen arkisissa tilanteissa. Koiratoiminnan yhtenä tavoitteena on se, että toimintaan osallistuva kokee olevansa tasavertainen muiden kanssa ja jakaa heidän kanssa samat mielenkiinnon kohteet. Tämä lisää jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on yksi sosiaalipedagogiikan tarkoituksista. Sosiaalipedagogien eläinavusteinen toiminta johtaa usein siihen, että toimintaan osallistuva henkilö saadaan puhumaan hänelle vaikeista asioista. (Kauppinen & Matkaniemi 2013, 15 – 16.) Koiran läsnäolo helpottaa ja nopeuttaa luottamussuhteen syntymistä asiakkaan ja ohjaajan välille (Löfroth 2012, 14).

Toiminnallisuus, innovatiivisuus, joustavuus ja kyky sopeutua muutokseen korostuvat sosiaalipedagogisessa toiminnassa. Näitä samoja piirteitä esiintyy eläinavusteisissa toiminnoissa ja terapioiden. Sosiaalipedagogiikassa vuorovaikutus toimii yhtenä auttamiskeinona. Vuorovaikutuksen avulla kummatkin osapuolet vaikuttavat toisiinsa ja hyvin toimiva vuorovaikutus tuottaa iloa molemmille osapuolille. Toimivassa vuorovaikutuksessa osapuolet ovat aidosti kiinnostuneita toisistaan ja toimivat tasavertaisina. Eläinavusteisessa terapiassa ihmisen ja koiran välisessä vuorovaikutuksessa näkyy kunnioitus ja tasavertaisuus. Koira muun muassa lisää ihmisen rohkeutta kohdata ja käsitellä uusia asioita. (Kauppinen & Matkaniemi 2013, 15 - 16.)

Helena Prepula tuottaa Hoivakoira-yrityksellään sosiaalipedagogista koiratoimintaa. Prepulan järjestämässä sosiaalipedagogisessa koiratoiminnassa korostuu vuorovaikutus, ja toiminta perustuukin koiran ja ihmisen vuorovaikutuksen opetteluun. Koiratoimintaan osallistuvat oppivat kasvatuksellisessa mielessä lukemaan koiran kehonkieltä ja käyttäytymistä. Ryhmäläiset oppivat huomaamaan, että kehonkieli, energiataso sekä tunnetila voivat joko edistää tai haitata ihmisen ja koiran välistä viestintää ja vuorovaikutusta. Sosiaalipedagogisen koiratoiminnan tavoitteena on saavuttaa ihmisen ja koiran välille selvä, johdonmukainen, turvallinen ja molemminpuolinen kunnioittava suhde. Toimintaan kuuluvat kaikki koiran hoitamiseen ja käsittelyyn kuuluvat työt, kuten harjaaminen ja kynsien leikkaus, ruokinta, ulkoilu, kouluttaminen ja koiran leikkittäminen. Koira huomioi ja lukee erittäin tarkasti ihmisen liikkeitä, eleitä, ilmeitä, hengitystä ja lihasjännityksiä tai –rentoutta. (Hoivakoira 2013.)

### 2.3 Koiratoimintaa tuottavia tahoja

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry on yhdistys, jonka ovat perustaneet eri aloilla työskentelevät ammattilaiset vuonna 2010. Yhdistys lisää tietoisuutta ammatillisesta koira-avusteisesta työstä ja tarjoaa toimintaan liittyvää koulutusta ja vertaistukea. Koira voi osallistua esimerkiksi terveydenhuolto-, opetus- ja sosiaalialan ammattilaisen työhön ja vaikuttaa ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Koira-avusteinen kasvatus ja kuntoutus on kansainvälisesti jo melko suosittua. Suosion kasvaessa lemmikkiterapian tutkiminen on lisääntynyt. Teoreettinen tieto koira-avusteisesta toiminnasta on vielä jokseenkin vähäistä, mutta kiinnostus eläinavusteiseen terapiaan on kasvussa, joten tulevaisuudessa voidaan odottaa monipuolisia ja laajempia tutkimustuloksia koiratoiminnan mahdollisuuksista ja vaikutuksista erilaisten ammattikuntien osalta. Pelkäänsä koiran läsnäolo vaikuttaa positiivisesti ihmiseen, mutta koira-avusteisella kasvatus- ja kuntoutustyöllä saavutetaan paljon enemmän. Koiran läsnäolo on aina perustelua ja harkittua. (Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä 2011.)

Suomen kennelliitto järjestää kaverikoiratoimintaa. Toiminta on vapaaehtoistoimintaa ja sen tavoitteena on koiran avulla tuoda iloa ja elämyksiä ihmisille, joilla ei ole mahdollisuuksia omaan koiraan. Lisäksi käynneillä tuodaan ihmisille iloa ja piristystä arkeen. Toiminnassa koiranomistajat tekevät vierailuja eri kohderyhmien luona, esimerkiksi lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona päiväkeskuksissa, laitoksissa, kouluissa ja päiväkodeissa. Kaverikoirakäynnit ovat maksuttomia. Kaikki toiminnassa

mukana olevat koirat ovat käyneet läpi Kennelliiton järjestämän maksuttoman kurssin. Kaverikoiratoiminnassa on mukana jo yli 800 koiraa, ja toiminta on levinnyt ympäri Suomen. Suurien vuosittaisten koiratapahtumien yhteydessä järjestetään palkitsemistilaisuuksia, jossa ansioituneille kaverikoirille annetaan kaverikoiramitali ja kunniakirjat. (Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä 2013.)

Hali-Bernit-toiminta kuuluu Suomen Sveitsinpaimenkoirat ry:n alajaoston toimintaan, ja se on aloitettu vuonna 1999. Hali-Bernit ovat koiria, jotka käyvät omistajiensa kanssa vierailemassa esimerkiksi sairaaloissa, palvelutaloissa, vammaisten hoitokodeissa tai eri tapahtumissa ilahduttamassa ihmisiä. Yleensä koirat ovat rodultaan berninpaimenkoiria, mutta toiminnassa on mukana myös muunrotuisia. Kuten kaverikoiratoiminta, myös Hali-Bernit-toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten vierailusta ei peritä rahallista korvausta. He ottavat kuitenkin mielellään vastaan lahjoituksia, joista saadut tulot lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen. Kaikki toiminnassa mukana olevat koirat ovat suorittaneet hyväksytysti testin. Testissä tarkastellaan koiran ominaisuuksia, kuten esimerkiksi sosiaalisuutta, tottelevaisuutta ja varmuutta erilaisissa paikoissa. Testin avulla selvitetään myös, millaisille vierailuille koira on sovelias. Toiminnalla on oma yhteyshenkilö, jonka tehtävänä on organisoida vierailuja. Hän vastaanottaa vierailukutsut ja järjestää paikalle sopivat koirat omistajineen. (Hali-Bernit 2013.)

### 3 KOIRAN VAIKUTUKSET IHMISEEN

#### 3.1 Terveys

Suomen kennelliitto käynnistää 125-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Hyvää elämää koiran kanssa -tutkimushankeen, jonka tarkoituksena on selvittää muun muassa, miten koira vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, onko ihminen onnellisempi koiran seurassa ja tekeekö koira ihmisen elämästä parempaa. Omakohtaisten kokemusten ansiosta koiranomistajat tunnistavat lukuisia koiranpidon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Kennelliiton hankkeessa etsitään ihmisen ja koiran yhteisiä onnellisuustekijöitä. Niiden olemassaolo tiedostetaan, mutta aiheesta ei ole olemassa kovin paljon tutkimuksia. Tietoisuus ihmisen ja koiran välisestä suhteesta on vielä melko vähäistä. (Luukko 2013, 7 – 8.)

Luukko (2013) kertoo artikkelissaan esimerkin satavuotiaasta naisesta, joka pitää koiriaan pitkän ikänsä salaisuutena. Menetettyään koiransa naisen kunto heikkeni huomattavasti. Liikunta ja ulkoilu olivat koiran elässä jokapäiväistä ja sen avulla hän pysyi hyvässä kunnossa. Olemassa olevat tutkimustulokset viittaavat vahvasti siihen, että lemmikkieläimen omistaminen ja siitä huolehtiminen vaikuttaa positiivisesti ihmisen elämään ja kohentaa ihmisen terveydentilaa ja hyvinvointia. Tutkimustulokset kertovat, että lemmikin omistajalla on pienempi riski sairastua moniin sairauksiin kuin ihmisellä, joka ei omista lemmikkiä. On todettu, että lemmikkieläimen vaikutus on vähentänyt vanhusten lääkärikäyntien määrää jopa 21 prosentilla. Eläinten vaikutus ihmisen hyvinvointiin on kokonaisvaltaista eli fyysistä, mentaalista ja psykologista. (Luukko 2013, 7 – 8.)

Suomessakin on koulutettu esimerkiksi diabeetikoiden avuksi ”hypokoiria”, jotka osaavat ennakoita ja tunnistaa aistejaan hyödyntäen omistajansa sairauden aiheuttamat haitat tai sairaskohtauksen (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi, Nieminen 2013, 9 - 10). Koiraa on käytetty apuna myös epileptikoilla. Vuonna 2009 Lahdessa yritettiin saada Suomen ensimmäinen epilepsiakoira nuoren epileptikon avuksi, mutta kaupunki ei tukenut koiran hankintaa ja koulutusta. Koiran tehtävänä olisi ollut opetella tunnistamaan tuleva kohtaaminen hajuaistinsa avulla. Tehtävään koulutettu koira pystyy haistamaan kohtausta edeltävät ihmisen kehossa tapahtuvat muutokset ja varoittamaan tulevasta kohtauksesta haukkumalla. Näin epileptikko voi hakeutua turvalliseen paikkaan tulevan kohtauksen ajaksi. NykYTEKNIKAN avulla koiran haukunnalla voidaan myös aktivoida paikanninlaite, jolla saadaan puheyhteys muihin ihmisiin. Tällä tavoin ulkopuolinen taho voi hälyttää kohtauksen sattuessa paikalle apua. (YLE-uutiset 2009.)

### 3.2 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus

Koirien parissa toimiminen, esimerkiksi erilaisissa koiraharrastuksissa käyminen tai koira-aiheisiin tapahtumiin osallistuminen, lisäävät sosiaalisia tilanteita ja synnyttävät uusia ihmissuhteita. Koira ja koiraharrastukset lisäävät näin ollen ihmisen sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki on välttämätön osa ihmisen elämää, ja sen on havaittu vaikuttavan voimakkaasti ihmisen hyvinvointiin; ihmiset ja väestöryhmät, joilla on riittävä ja hyvin toimiva sosiaalinen verkosto, ovat yleisesti onnellisempia ja terveempiä kuin yksinäiset tai huonossa sosiaalisessa verkostossa elävät. Sosiaaliseen tukeen liittyy pienentynyt riski sairastua erilaisiin sairauksiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin,

diabetekseen ja keuhkokuumeeseen. Sosiaalinen tuki parantaa myös ihmisen edellytystä toipua mahdollisista sairauksista. (Horowitz 2009, 296–298.)

Koirat aktivoivat erilaisissa laitoksissa, kuten vanhain- ja nuorisokodeissa, asuvia henkilöitä ja lisäävät asukkaiden välistä sosiaalista kanssakäymistä. Eläimet lisäävät laitosten kodinomaisuutta (Martelin ym. 2013, 9 – 10). Monissa hoitokodeissa ja palvelutaloissa on havaittu, että vanhukset taputtelevat eläimiä mielellään ja juttelevat niiden kanssa. Joskus vanhukset, jotka eivät normaalitilanteissa liiku, ovat kävelleet saadessaan esimerkiksi koiran seurakseen. Tämä on johtanut siihen, että vanhukset on saatu liikkeelle sängyistään ja sosiaalistumaan muiden ihmisten kanssa, mikä mahdollistaa erilaisia virkistys- ja harrastetoimintoja. Koira saa aikaan sosiaalisia tilaisuuksia ja tilanteita, joissa kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa helpottuu. (Vartiovaara 2006.) Tutkimusten avulla on todettu, että vuorovaikutus koiran kanssa saa elimistösämme aikaan hormonimuutoksia, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja tunne-elämään positiivisesti (Martelin ym. 2013, 9 - 10). Side eläimeen voi tuottaa saman tuloksen kuin reseptilääkkeiden käyttö tai kognitiivinen käyttäytymisterapia (Horowitz 2009, 296 - 298).

### 3.3 Psykye

Luukon (2013) artikkelissa kerrotaan tarina naisesta, joka on joutunut kohtaamaan lapsensa kuoleman. Hän kertoo, että koira on auttanut jaksamaan surun keskellä. Vilkas koira vaatii huomion itseensä, joten surulliset ajatukset väistyvät. Koska hänellä on koira, on ainakin joku, josta huolehtia. (Luukko 2013, 7 – 8.) Nykytietämyksen mukaan lemmikkieläin edistää omistajien terveyttä monella eri osa-alueella (Vartiovaara 2006). Jo pelkästään koiran taluttaminen ja sen seurassa oleminen voi lisätä ihmisen itseluottamusta ja itsevarmuutta (Alvari & Ranta 2011, 6 - 7). Koiran silittäminen vaikuttaa huomattavasti ihmisen sympaattisen hermoston toimintaan, ja tulokset ilmenevät jo minuuteissa. Sydämen syke laskee, verenpaine alenee ja hikoilu vähenee. Koiran läsnäolo nostaa ihmisen veressä endorfiinien eli ns. mielihyvähormonien, oksitosiinin ja prolaktiinin, pitoisuuksia. Nämä ovat hormoneja, joiden vaikutus liittyy sosiaaliseen kiintymykseen. Samalla kortisoolitasojen, eli stressihormonien, lasku lisää ihmisen levollista tunnetta. (Horowitz 2009, 296 - 298.)

Lemmikkieläimen seuran on nähty rauhoittavan kiihtyneessä tilassa olevia dementoituneita asiakkaita. On tutkittu, että 95 prosenttia lemmikkien omistajista juttelee sään-

nöllisesti lemmikilleen. Tämä vähentää mahdollista yksinäisyyden tunnetta ja masennusta. Eläin lievittää usein ihmisen surua ja pahaa oloa ja lisää turvallisuuden tunnetta. Tutkimustuloksista on havaittu, että lemmikin omistajat kärsivät vähemmän univaikeuksista kuin muut ihmiset. (Vartiovaara 2006.)

#### 4 LAPSUUS JA NUORUUS – TÄRKEÄT ELÄMÄNVAIHEET

Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja tämän vanhemman tai muun hoivaajan välistä tunnesuhdetta (Välivaara 2010). Lapsen viisi ensimmäistä ikävuotta ovat tärkeää aikaa terveen kiintymysmallin syntymiselle. Tunne-elämän kehityksen, tasapainoisuuden, itsesäätelyn ja oppimiskyvyn kannalta on erittäin tärkeää, että lapselle muodostuu turvallinen kiintymyssuhde aikuiseen jo varhaisessa vaiheessa. Omalla esimerkillään ja toiminnallaan suhteessa lapsen vanhempi tai muu lapselle tärkeä aikuinen antaa tälle mielikuvia ja käsityksiä paitsi aikuisista, myös lapsesta itsestään. Hoivan sisäisten mallien kääntyminen itseä koskeviksi käsityksiksi on yksi kiintymyssuhdeteorian keskeisistä oletuksista. (Rusanen 2011, 19 – 21, 73 - 74.) Lapsilla, joilla on turvallinen kiintymyssuhde, on todettu olevan valmiuksia tasapainoisempaan emotionaaliseen ilmaisuun, sekä tilanteeseen sopivaan ja ymmärrettävään tunteiden ilmaisuun eli itsesäätelyyn (Rusanen 2011, 64). On todettu että myös empatiakyky, avuliaisuus, pitkäaikaiset ystävyysuhteet sekä läheisyyteen suhtautuminen ovat peilattavissa siihen, millaiseksi lapsi on kiintymyssuhteen kokenut (Välivaara 2010). Turvallisesti kiintyneelle lapselle kontaktin ottaminen vanhempiin on helpompaa, ja esimerkiksi stressitilanteissa läheisyyden hakeminen tärkeiltä aikuisilta on luonnollisempaa. Turvattomasti kiintyneillä lapsilla esiintyy enemmän aggressiivista käytöstä. Tällaisilla lapsilla ei myöskään ole yhtä monipuolisia taitoja konfliktitilanteiden ratkaisemiseksi kuin turvallisen kiintymyssuhteen lapsilla. Näin ollen turvallisesti kiintyneillä lapsilla on paremmat edellytykset hyvään sosiaaliseen kehitykseen ja samanikäisten kanssa toimimiseen. (Rusanen 2011, 64.)

Nuoruus nähdään pitkänä ajanjaksona, joka usein jaetaan ikävuosien mukaisesti kolmeen osaan – varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruutta voidaan pitää siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen, sillä tänä aikana tapahtuu lapsen itsenäistyminen vanhemmista, ja omien yhteiskunnallisten taitojen ja valmiuksien sisäistäminen alkaa. Nuoruudessa myös kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset liittyvät aikuisuutta kohti kehittymiseen. Koska nuori ei itse pysty hallitsemaan kehitykseensä kuuluvia fyysisiä

muutoksia, elämänhallinnan tunne voin horjua. Nuori kohtaa myös voimakkaita roolimutoksia, kenties tärkeimpänä itsenäistymisen ja irrottautumisen vanhemmista. (Heikkonen & Välikangas 2011, 65.) Itsenäistymisprosessin aikana on tärkeää, että lapsen arjessa ovat edelleen mukana jaksavat, vahvat ja itseään arvostavat vanhemmat. Nuoren käsittelemät kriisit ja kapinointi ovat osa itsenäistymistä, mutta vanhemmalla on edelleen tärkeä rooli nuoren elämässä turvallisena aikuisena. (Cacciatore 2005, 32.)

Murrosikäinen lapsi voi kokea huomattavan paljon voimakkaita tunteita. Tämä johtuu keskiaivojen tunnealueiden kasvusta, mikä vaikeuttaa tunnekuohujen säätelyä. Vasta täysi-ikäisyyden aikoihin nuoren ylempien aivokuorten kehitys sallii empatiakyvyn, vastuuntajun ja syy-seuraussuhteiden sisäistämisen. Samoihin aikoihin myös moraalinen kehitys lujittuu. Näitä ominaisuuksia voi nuorelta vaatia hänen kehitystasonsa mukaisesti, sillä kypsyminen ottaa yksilöllisen aikansa. Nuoren on kuitenkin opittava tunnistamaan, sietämään ja nimeämään itsessään heräviä tunteita sekä pärjäämään niiden kanssa itsenäisemmin. (Cacciatore 2005, 32.)

## 5 LASTEN JA NUORTEN KUNTOUTUMINEN

Kuntoutuksella pyritään parantamaan ihmisen toimintakykyä ja esimerkiksi sosiaalista selviytymistä. Siinä otetaan huomioon myös ihmisen toimintaympäristö. Sen avulla voidaan parantaa paitsi yksilön sosiaalista osallisuutta, myös vahvistaa pärjäämistä opiskeluissa ja myöhemmin työelämässä. Kuntoutumisprosessin aikana ei välttämättä pystytä vähentämään esimerkiksi vamman aiheuttamia oireita, mutta tavoitteet voidaan saavuttaa voimavarojen löytämisen ja toimivan toimintaympäristön kehittämisen kautta. Parhaimmillaan kuntoutus on sisällöltään monialainen toimintakokonaisuus, mutta ihmisten käsitykset kuntoutuksesta ja sen kohderyhmistä vaihtelevat suuresti. Sen vuoksi onkin ymmärrettävää, että ongelmatilanteissa olevat ihmiset ilmaisevat hyvin yksilöllisesti omia kuntoutustarpeitaan. Kuntoutuksen tarpeen ilmaisemiseen liittyvät myös jonkinasteiset odotukset ja ennakkokäsitykset kuntoutuksella saatavista hyödyistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8 – 12.) Lapsen kuntoutuksen tarvetta on mietittävä aina välittömästi, kun lapsen vanhemmalla, päivähoidon, koulun tai esimerkiksi terveydenhuollon henkilöstöllä herää huoli lapsen kehityksestä. Ammattihenkilön vastuulla on aloittaa kuntoutumiseen liittyvät toimenpiteet, ne on ja kirjattava huolellisesti yksilöllisesti toteutettavaan suunnitelmaan. (Koivikko & Sipari 2006, 150 –

159.) On merkittävää, että kuntoutuja on itse mukana päättämässä kuntoutusprosessinsa tavoitteista ja käytettävistä menetelmistä. Tällaisessa tilanteessa itsemääräämisoikeus myös sitouttaa kuntoutujan toimintaan. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8 – 15.)

Lapsen asema kuntoutusprosessissa on haasteellinen. On tärkeää, että lapsi saa tarvitsemaansa apua ja ohjausta aikuiselta, mutta vieläkin merkittävämpää, on että lapsi saa elää omaa elämäänsä subjektiivisin oikeuksin. Lapsen kuntoutuksen järjestämisessä on otettava huomioon lapsen yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukeminen ja varottava muokkaamasta hänen kehitystään aikuisen näkökulmasta oikeaan suuntaan. Lapsen ja nuoren onnistuneen kuntoutumisen perustana toimii moniammatillisen tiimin kesken huolellisesti laadittu kuntoutussuunnitelma, johon kirjataan muun muassa halutut tavoitteet. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 32 – 35.) Työskenneltäessä perheiden kanssa on kuntoutumisprosessin suunnittelussa otettava huomioon myös perheen ja muun läheisen tukiverkoston näkemykset ja ajatukset. Kuntoutuksen tavoitteita mietittäessä tulee myös lapsen tai nuoren perheen sitoutua näihin yhteisiin tavoitteisiin. (Kettunen, Kähärä-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 60 – 61.) Perheillä on monia yhteistyötahoja, esimerkiksi koulut, päiväkodit, erityishuolto, neuvolat ja yksityiset palveluntarjoajat. Kirjallinen suunnitelma auttaa yhteistyötahojen tiedonsiirrossa ja vastuunjaossa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 160 – 163.)

Jotta kuntoutujan psykososiaalinen tukeminen onnistuisi, kuntouttavan tahon ja kuntoutujan välille tulee muodostua hyvä vuorovaikutusilmapiiri. Tämä edellyttää, että kuntoutuja kokee itsensä arvostetuksi ja aistii luottamista ja avoimuutta. Kun tuntee tulevansa hyväksytyksi ja ymmärretyksi, on jälleen mahdollista hyväksyä itsensä ja ymmärtää tekemiään valintoja. Kuntoutumisprosessissa työntekijän on luovuttava ”tietäjän roolista” ja oltava valmis tasa-arvoiseen vuoropuheluun asiakkaan kanssa. Keskustelussa työntekijä voi ohjata asiakasta pohtimaan tilannettaan esittämällä aiheeseen sopivia lisäkysymyksiä ja saada näin vastauksia kuntoutumisen onnistumisen kannalta oleellisiin kysymyksiin. (Kettunen ym. 2009, 55 – 61.)

Kuntoutumisprosessia voidaan lähestyä joko asiakaslähtöisesti tai perhekeskeisesti. Asiakaslähtöisessä ajattelussa kuntoutuja ja koko hänen perheensä ovat kuntouttavaan tahoon nähden samanarvoisessa päätöksentekijän roolissa koko kuntoutuksen ajan. He osallistuvat aktiivisesti luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen, jossa molempien osapuolten asiantuntijuutta pidetään merkityksellisenä kuntoutustavoittei-



den saavuttamiseksi. Perhekeskeisessä ajattelussa taas huomioidaan koko perheen tarpeet kokonaisuutena. Perheellä on tärkeä rooli kuntoutujan hyvinvoinnin lisääjänä ja tuen antajana. Perhekeskeisesti toteutettavassa kuntoutuksessa keskitytään rajoitteiden sijaan perheen ja kuntoutujan voimavaroihin. Tämä ajattelutapa on tunnettu lasten ja nuorten kuntoutuksessa ja hoidossa, mutta se on laajenemassa myös aikuisten palveluiden pariin. (Paltamaa, Karhula, Suomela-Markkanen & Autti-Rämö 2011, 36 – 38.)

Kuntoutus voi myös perustua kuntoutujan sekä tämän läheisten olemassa oleviin voimavaroihin. Yleensä tämänkaltaisen prosessin tavoitteena ovat arjen tukeminen ja arkisten toimintojen mahdollistaminen. Samalla luodaan edellytyksiä itsenäisemmälle elämälle. Jotta nämä tavoitteet saavutettaisi kuntoutusprosessin aikana, tulee kuntoutujan kohdistuvien toimenpiteiden ohella ohjata ja motivoida myös yksilön lähiverkostoa. (Paltamaa ym. 2011, 37.)

## 6 KUNTOUTUMISPROSESSIN HAASTEET

### 6.1 Lapsilla ilmenevät sosioemotionaaliset haasteet ja käytöksen häiriöt

Sosioemotionaalisuudella tarkoitetaan sekä sosiaalisia ulottuvuuksia että emotionaalisia käsitteitä, kuten tunteiden hallintaa. Lapsella sosioemotionaalinen kehitys alkaa jo varhaisessa vaiheessa, ja se tapahtuu aina vuorovaikutuksen kautta. On suotavaa, että lapsen sosioemotionaaliset taidot kehittyvät kasvuympäristön tukemina. Kehitys voi kuitenkin häiriintyä esimerkiksi vuorovaikutuksen ongelmien takia, mikä ilmenee lapsen epäsovivana käytöksenä. Yksi suurimmista lapsilla ja nuorilla ilmenevistä sosioemotionaalisista haasteista on tunteiden säätelyyn liittyvät ongelmat. Jotta lapsi kykenisi muodostamaan kestäviä sosiaalisia suhteita, hänen tulisi kyetä reagoimaan ja vaikuttamaan toisen tunteisiin ja hillitsemään omia tunteenpurkauksiaan. Jos lapsella on puutteita tunteiden säätelyn taidoissa, hän ei tavallisesti kykene hillitsemään käytöstäänkään. Kun lapsi oppii säätelemään tunteitaan, hän oppii myös tarkkailemaan omaa käytöstään, ja häiritsevä käyttäytyminen yleensä vähenee. (Utela 2013, 14 – 16.)

Sosiaalisen käyttäytymisen ongelmista lapsilla ja nuorilla ilmenee myös aggressiivisuutta. Aggressiivisuuteen liittyy yleensä tunne-elämän haasteita kuten ahdistusta, unihäiriöitä ja jopa masentuneisuutta, ja aggressiivisuudesta kärsivillä lapsilla on usein hankaluuksia muodostaa kaverisuhteita. Lisäksi kiusatuksi tulemisen kynnyks on matala. Lapsi voi yrittää aggressiivisuuden kautta saavuttaa myös vallantunnetta. Tämä ei

aina tarkoita vihamielisyyttä, vaan voi liittyä opittuihin toimintamalleihin ja halukkuuteen saavuttaa asetettuja tavoitteita. Käsittelemättömänä aggressiivisuus voi johtaa aikuisuuteen asti kestäväan antisosiaalisuuteen. (Utela 2013, 25 – 27.)

Lasten ja nuorten käytöshäiriöt ovat yleisimpiä lastenpsykiatrisia häiriöitä. Oireista käytösongelmat ovat olleet tavatuimpia, ja käytöshäiriöitä ilmenee enemmän pojilla kuin samanikäisillä tytöillä. Tavallisesti käytöshäiriöinen lapsi tai nuori kärsii pitkäkestoisesta ja ikätasolle sopimattomasta uhmakkaasta käytöksestä, aggressiivisuudesta tai antisosiaalisuudesta. Pahimmillaan näiden yhteisvaikutuksena ilmenee väkivaltaista käytöstä etenkin sellaisilla lapsilla ja nuorilla, joilla on taustalla traumaattisia kokemuksia, uhkaavia tilanteita tai pettymyksen tunteita. (Ongelmana käytöshäiriö 2013.)

ADHD on yleinen neuropsykiatrinen häiriö, josta käytetään myös nimitystä tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriö. Ydinoireita ovat impulsiivisuus ja liiallinen aktiivisuus, ja myös tarkkaamattomuutta esiintyy. ADHD heikentää ihmisen toimintakykyä, mutta sosiaalisen toimintaympäristön avulla sen oireet voidaan kanavoida jopa vahvuuksiksi. Yleisimpiä kouluikäisten oireita ovat huolimattomuus, vaikeus keskittyä ja kyvyttömyys toimia ohjeiden mukaisesti. Myös yliaktiivisuus ja motorinen levottomuus ovat merkittäviä haittoja. Impulsiivisuus voi ilmetä esimerkiksi niin, ettei lapsi kykene odottamaan vuoroaan, vaan vastaa kesken kysymysten ja vaikuttaa näin toisten lasten mielestä tunkeilevalta. ADHD:n oireista kärsivällä lapsella tai nuorella voi ilmetä myös itsesääteilyyn eli omien tunteiden hallintaan liittyviä vaikeuksia. Lapsella oireet vaikeuttavat pärjäämistä päiväkotit- ja kouluympäristössä. Niitä voidaan kuitenkin helpottaa oikeanlaisen toimintaympäristön, terapioiden, vertaistuen ja ohjauksen avulla. (ADHD-perustietoa 2013.)

## 6.2 Tunne-elämän haasteet

Lapsilla yleisimmin ilmeneviä tunne-elämän ongelmia ovat erilaiset pakko-oireet, masennus, hysteria ja fobiat eli pelkotilat. Nämä ongelmat voivat johtua hyvin yksilöllisistä tekijöistä, eikä niiden alkuperän selvittäminen ole aina yksinkertaista. Häiriöiden taustalla voivat olla esimerkiksi motoriset tai neurologiset haasteet tai kiintymyssuhteen ongelmat. Kodin tulisi olla paikka, jossa lapsi tulee hyväksytyksi ja saa toteuttaa itseään, mutta esimerkiksi vanhempien väliset ristiriidat ja kasvatustyyli voivat nostaa esille edellä mainittuja haasteita. Lasten tunne-elämän häiriöitä voidaan hoitaa erilai-

silla terapioilla. (Halmevuori 2002.) Esimerkiksi toimintaterapioissa on käytetty koira-toimintaa kuntoutumisen tukemisessa. Toimintaterapioilla voidaan hoitaa myös lapsilla ilmeneviä eriasteisia ahdistuneisuushäiriöitä. Tavallisimpia ahdistuneisuuteen liittyviä haasteita ovat pelkojen aiheuttamat ongelmat, eroahdistus ja paniikkihäiriö. Ahdistushäiriöt puhkeavat tavallisesti jonkin epätavallisen tai stressaavan tilanteen myötä. Alttius tämänkaltaisiin ongelmiin on periytyvää, mutta myös ympäristötekijät, kuten lapsen haitallinen vuorovaikutus vanhempien kanssa, voivat altistaa ahdistushäiriöille. Ahdistuneisuus voi lisääntyä myös esimerkiksi vaikeiden elämäkokemusten takia tai elimellisten sairauksien seurauksena. (Puura & Kumpulainen 2013.)

Lapsen ja nuoren kokema psyykinen uupumus on kasvava ongelma. Nuorilla yleisimpiä stressin aiheuttajia ovat olleet liian suuret työmäärät, menestymis- ja suoritus-paineet sekä epävarmuus. Pitkäkestoinen stressi on merkittävä uhka, joka voi pahimmillaan aiheuttaa psyykkisiä ongelmia. Psykeen ongelmille altistuminen on nuoruusiässä muita ikäluokkia merkittävämpi suurten elämänmuutosten vuoksi, eikä lapsilla ja nuorilla ole valmiuksia käsitellä stressiä yhtä hyvin kuin aikuisella. Jotkin stressaavat tilanteet, kuten uuden koulun aloittaminen, voivat viedä kehitystä eteenpäin, mutta liiallinen stressi suhteutettuna lapsen ikään ja kykyyn käsitellä stressiä voi edesauttaa psyykkisten ongelmien syntymistä. (Karvonen 2009 120 – 123.) Nuoren käsittelemättömän stressin voi lisätä myös alttiutta sosiaaliseen haavoittumiseen ja esimerkiksi koulu-kiusaamiseen. Sosiaalisesti haavoittuneiden lasten ja nuorten keskuudessa ilmenee usein haastavaa käyttäytymistä, joka tavallisesti liittyy kielteiseen kuvaan itsestä. Heidän on myös vaikeaa luottaa itseensä sekä muihin ihmisiin, ja sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen on haastavaa. Pahimmillaan sosiaalisesti haavoitetulla lapsella tai nuorella tunnesäätelyn muutokset voivat aiheuttaa itsetuhoista käyttäytymistä. (Lämsä & Takala 2009, 187 – 189.)

### 6.3 Motivaation löytäminen

Motivaatiolla on keskeinen merkitys asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Sisäisen motivaation kannustamana voidaan pyrkiä sellaiseen tavoitteeseen, jota kuntoutuja pitää itse merkityksellisenä, kiinnostavana ja mielihyvää tuottavana. Asetettuja tavoitteita voidaan yrittää saavuttaa myös ulkoisella motivaatiolla. Ulkoista motivaatiota voi saada esimerkiksi sosiaalisesta paineesta tai toisten ihmisten arvoista. Ulkoisessa mo-

tivaatiossa on kuitenkin havaittu enemmän tavoitteista luopumista ja sen on todettu huonontavan yksilön hyvinvointia. (Vasalampi 2013.)

Kuntoutumisprosessin käynnistämiseksi on tärkeää saada lapsi tai nuori kommunikoimaan kuntoutukseen osallistuvien tahojen kanssa. Lasta tai nuorta voi motivoida kommunikointiin häntä kiinnostavien aiheiden kautta. Yhteistä mielenkiinnon kohdetta voidaan etsiä esimerkiksi kuvien tai esineiden avulla. (Puranen 2007.) Kuntoutumisprosessissa nuoren motivoiminen kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi helpottuu tavallisesti luottamussuhteen syntyessä ja yhteistyön edetessä. Nuoren kuntoutujan motivaatiota voi herätellä esimerkiksi etsimällä yhdessä nuoren kanssa uuden lähestymistavan käsiteltävään ongelmaan. On tärkeää kannustaa nuorta ilmaisemaan omat mielipiteensä ja toiveensa sekä muistaa, että hänellä on oikeus omien tunteidensa ilmaisuun. Nuorten osoittamia positiivisen motivaation merkkejä ovat esimerkiksi sovi-  
tuista asioista kiinni pitäminen ja halu käydä kokemiaan asioita läpi yksilöllisellä tavalla. Kuntoutumisprosessissa työskentelyä ei voi kuntoutujan tahtomatta nopeuttaa, vaan tämä itse määrää etenemisen tahdin. (Oma tahto/motivaatio 2013.)

#### 6.4 Syrjäytymisen uhka

Syrjäytyminen johtuu useasta eri tekijästä. Sosiaaliset ongelmat voivat johtaa syrjäytymiseen ja aiheuttaa uusia ongelmia. Syrjäytynyt ei pysty osallistumaan täysipainoisesti yhteiskunnan toimintaan, sillä siteet yhteiskuntaan ovat heikentyneet. Näin ollen elintaso jää muita ihmisiä alhaisemmaksi. Työ, asuminen, sosiaalinen ympäristö, riittävä hoito ja huolenpito sekä vaikutusmahdollisuudet ovat kaikki sellaisia asioita, jotka lisäävät ihmisessä turvallisuuden tunnetta. Jos näistä asioista jää paitsi, se lisää syrjäytymisen riskiä. Syrjäytyminen aiheuttaa turvattomuutta etenkin syrjäytyneelle itselleen, mutta myös läheisilleen ja jopa yhteiskunnalle, sellaisissa tilanteissa jossa syrjäytynyt purkaa pahaa oloaan ulospäin. Pahoinvointi voi johtaa aggressiivisuuteen ja häiritsevään käyttäytymiseen tai rikollisuuteen. Useimmiten syrjäytymisestä kärsii kuitenkin eniten syrjäytynyt itse. (Syrjäytyminen 2013.)

Yhteiskunnasta irtautumisen taustalla on usein pitkä prosessi. Vaikeudet saattavat alkaa jo varhaislapsuudessa ja näyttäytyä ongelmina koulussa, jotka pahimmillaan johtavat koulun keskeyttämiseen. Koulun keskeyttäminen voi johtaa heikkoon asemaan työelämässä, mikä vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen. Näistä kaikista voi seurata ongelmia elämänhallinnassa, ja ne voivat johtaa mielenterveys-, päihde-, ja ihmissuh-

deongelmiin tai rikollisuuteen. Riskitekijöinä syrjäytymiseen tai syrjäytymisvaarana pidetään esimerkiksi köyhyyttä, työttömyyttä, sairauksia ja vammoja, päihdeongelmia, asunnottomuutta, ylivelkaantumista ja kulttuurisia ongelmia. Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15 – 29-vuotiaita nuoria oli jopa 50 000, eli noin viisi prosenttia kaikista tämänikäisistä nuorista. Syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien määrä voi kuulostaa pieneltä, mutta taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden kannalta merkitys on huomattavan suuri. (Syrjäytyminen 2013.)

## 7 KUNTOUTUMISEN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET

### 7.1 Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot

Lapsella elämän perustaitojen harjoittelu alkaa yleensä perheen sisäisten ihmissuhteiden kautta. Elämän ensimmäisten vuosien aikana tapahtunut vuorovaikutus vaikuttaa pitkälti lapsen itsetunnon ja minäkokemuksen muodostumiseen. Terveen itsetunnon rakentumiseksi on tärkeää, että lapsi tuntee tulevansa hyväksytyksi ja huomioiduksi perheessään. Varhaisen vuorovaikutuksen häiriöitä voi esiintyä, jos perhe ei kykene takaamaan lapselle riittävää turvallisuudentunnetta ja tukemaan lasta tunneta-solla. Varhaisen vuorovaikutuksen häiriöt voivat heijastua aikuisuuteen saakka ja ilmentyä esimerkiksi aikuisiän kiintymyssuhteissa. (Kaimola 2005, 11 - 12.)

Edellytyksenä sosiaalisissa suhteissa selviämislle voidaan pitää sitä, että on lapsena saanut riittävästi positiivista palautetta sekä vanhempien tukea. Näiden avulla lapsi rakentaa oman itsearvostuksensa ja oppii luottamusta. Mikäli lapselle muodostuu varhaisessa vaiheessa kielteinen käsitys itsestä, on todennäköisempää, että vaikeuksia vuorovaikutussuhteiden luomisessa myöhemmissä elämänvaiheissa ilmenee. Tällöin myös avun ja tuen hakeminen elämän ongelmatilanteissa on haastavampaa, ja käsittelemättömät ristiriidat sekä pitkälle kehittyneet itsetunto-ongelmat voivat altistaa esimerkiksi psyykkisiin häiriöihin. (Kaimola 2005, 11.)

### 7.2 Itsesäätely

Varhaislapsuudessa vanhemman tehtävänä on toimia eräänlaisena lapsen tunteiden säätelijänä. On tärkeää vahvistaa lapsessa syntyviä myönteisiä tunteita ja opettaa lasta tynnyttämään kielteisiä. On todettu, että esimerkiksi koskettaminen ja syliin ottaminen lievittävät lapsen stressiä ja lisäävät turvallisuuden tunnetta, mikä taas tynnyttää

lapsessa herääviä kielteisiä tunteita. Vanhemman esimerkin kautta lapsi vähitellen oppii arvokkaita itsesäätelyn taitoja, jotka luovat edellytyksiä sosiaalisissa suhteissa pärjäämiselle ja näin ollen myös terveelle itsetunnolle. (Kaimola 2005, 13 – 15.) Tutkimuksilla on kerätty näyttöä siitä, että turvallisella kiintymyssuhteella on yhteys itsetuntoon ja hyvään itseluottamukseen. Niin lapsi kuin nuorikin tarvitsee itseluottamuksen kautta syntyneitä itsesäätelyn taitoja esimerkiksi kaverisuhteiden ylläpitämiseen. (Rusanen 2011, 74.)

### 7.3 Terve itsetunto ja minäkuva

Itsetunto ja minäkuva eivät synny itsestään, vaan jo vastasyntynyt vauva kerää kokemuksia siitä, mitä hän on suhteessa toisiin ihmisiin, ja tämän peilauksen kautta alkaa rakentaa kuvaa itsestään. (Kaimola 2005, 12 – 13.) Lapsen elämän kolmen ensimmäisen ikävuoden merkittävimpänä kehityshaasteena voidaan pitää minuuden kehitystä, joka edellyttää turvallisten kiintymyssuhteiden olemassaoloa (Rusanen 2011, 19). Minäkuvan ja itsetunnon voi tavoittaa vain tunnetasolla, sillä ne ovat tunteisiin perustuvia kokemuksia itsestä. Pienessä lapsessa tunnekokemuksen voi herättää esimerkiksi se, kuinka hänen tarpeisiinsa, esimerkiksi pahaan oloon tai pelkoon, on vastattu. Jos lapsen tarpeet on jätetty huomioimatta, voi syntyä tunne siitä, ettei ole rakastetuksi tulemisen ja huomioimisen arvoinen. Tunnetason kokemuksina nämä voivat ohjailta käyttäytymistä alitajuisesti vielä aikuisenakin. Jatkuvin ja pääasiallisina kokemuksina nämä voivat vahingoittaa lapsen ja nuoren muotoutuvaa minäkuvaa ja itsetuntoa merkittävästi. (Kaimola 2005, 12 – 13.)

Vaikka itsetunnon ja minäkuvan kehitys alkaa jo varhaisessa vaiheessa, se ei lopu varhaislapsuuteen, vaan jatkuu läpi nuoruuden. Ensisijaisesti lapsi tarvitsee kontaktia vanhempiinsa, ja etenkin nuori koettelee tämän vuorovaikutussuhteen vastavuoroisuutta ja mahdollisuuksia. Jos lapsi tai nuori kokee oman ja perheensä välisen vuorovaikutussuhteen stressaavaksi tai jopa traumaattiseksi, tämä voi ilmentyä sosiaalisen toiminnan häiriöinä. (Kaimola 2005, 13 – 15.)

## 8 KOIRATOIMINTA KUNTOUTUMISEN TUKENA

### 8.1 Koiratoiminnan vaikutuksia asiakasryhmään

Koiria on käytetty apuna lasten parissa työskenneltäessä jo melko kauan. Lastenpsykiatri Boris Levinson käytti koira apunaan työssään jo vuonna 1964 ja otti käyttöön termin ”lemmikkiterapia”. Levinson työskenteli vaikeista kommunikaatio-ongelmista kärsivien lasten kanssa ja huomasi koirien toimivan ikään kuin ”jäänmurtajana” hänen ja lasten välillä. Hän huomasi työssään, että lapset, jotka eivät aiemmin reagoineet tai kommunikoineet muiden ihmisten kanssa, ottivat kontaktia ja leikkivät koiran kanssa. Levinson käytti koira terapiavälineenä, ja koiran avulla hän sai tehtyä lasten käyttäytymisestä paljon tulkintoja ja päätelmiä. Hän oivalsi koirasta olevan suuri apu terapiaistunnoissa, sillä elävänä olentona se kykeni luomaan lapsen vastavuoroisen suhteen, jollaista lapsi ei kykene luomaan tyypillisessä leikkiterapiassa esimerkiksi leluun tai piirustukseen. Keskiöön nousi erityisesti ns. ”liikkuva terapia”, eli koira ulkoiluttavan lapsen tarkkaileminen. Hän kiinnitti huomiota esimerkiksi tapaan, jolla lapsi piti koiran talutushihnaa ja tarkkaili lapsen suhtautumista liikenteeseen ja ympäristöön. Sitä kautta Levinson teki paljon päätelmiä lapsen kehityshaasteista. (Terapeuttinen koira 2013.)

Koirat ovat erityisen merkityksellisiä sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi kokee olevansa onneton ja ahdistunut. Tällaisissa tilanteissa lapsi useimmiten ei ota vastaan aikuisen tarjoamaa lohtua ja tukea, mutta saa lohtua eläimeltä. Lapset antautuvat puhumaan avoimesti eläimille ja hellivät niitä monin tavoin, vaikka eivät pystyisikään ilmaisemaan tunteita toisille ihmisille. Yksi syy siihen, miksi koira ajatellaan ihmisen parhaana ystävä, on koiran vilpittömän kiintymys ihmiseen. (Terapeuttinen koira 2013.) Ei ole sattumaa, että terapiaihin ja kuntoutumisen tueksi käytetään kaikista eläimistä koira. Koira on ainut eläin, joka pystyy muodostamaan vilpittömän psykologisen liiton ihmisen kanssa. Koirilla on myös geneettinen piirre, joka tekee niistä luonnostaan tunteellisia. Koira ikään kuin lukee ihmistä ja reagoi pieniinkin mielialan muutoksiin. Koirat kiintyvät ihmisiin syvästi, ja koira on aidosti läsnä tilanteessa kuin tilanteessa. Koira saattaa olla lapselle ainoa, jolla on aikaa ja kiinnostusta tuoda lohtua lapsen elämään. Koira voi osittain jopa korvata lapsen kaipaamaa sosiaalisen tuen tarvetta. Ihmiskontaktit ovat lapselle erittäin tärkeitä sosialisatioprosessin kannalta, mutta jos-

sain määrin empaattinen koira voi korvata läsnäolollaan ihmiskontaktien puutetta. (Terapeuttinen koira 2013.)

Tutkimustulosten perusteella on todettu eläimen vaikuttavan lasten keskittymiskykyyn. Koira on käytetty luokkahuoneessa ylläpitämässä sosiaalisesti toimivaa ilma-  
piiriä, joka on edellytyksenä työrauhan säilymiseen. Eläintä apuna käyttäen voidaan ohjata lapsen huomio oppimisen kannalta oleellisiin tekijöihin ja turvata mielenkiinnon säilyminen itse asiassa. (Terapeuttinen koira 2013.)

## 8.2 Koiratoiminnasta tukea kuntoutumiseen

Opinnäytetyössämme nostimme esille muutamia lapsilla ja nuorilla esiintyviä kuntoutumisen haasteita. Nämä ovat kaikki sellaisia, joihin voidaan vastata koiratoiminnan avulla. Koiratoiminta voi toimia osana ihmisen kuntoutumista ja auttaa kuntoutumistavoitteiden saavuttamisessa. Etenkin sosiaalipedagogisen koiratoiminnan tavoitteet ovat hyvin paljon samanlaisia kuin kuntoutumisen tarkoitus ja sitä varten asetetut tavoitteet. Koiratoiminnan avulla voidaan esimerkiksi vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kasvuun ja tukea lasta kasvamaan yhteisön jäseneksi. Parhaimmillaan koiratoiminta lisää asiakkaan motivaatiota saavuttaa kuntoutumiselle asetetut tavoitteet. Koiratoiminnalla voidaan parantaa asiakkaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Löfroth 2012, 20 – 22).

Koiran on koettu auttavan ihmistä itsenäistymisessä ja aikuistumisessa. Koiran hankkiminen on vaikuttanut tehtyihin valintoihin ja näin ollen myös elämän kulkuun. Esimerkiksi koiran hankkiminen tilanteessa, jossa vanhemmat eivät hyväksy koiraa, voi toimia kannustimena omaan kotiin muuttamisessa. Näin ollen koira voi toimia apuna tervehenkisessä irtautumisessa vanhemmista. Koiran kanssa toimiessa voi myös kasvattaa itseluottamustaan ja kohentaa itsetuntoaan. Kun löytää itselleen merkittävän asian ja haluaa työskennellä sen eteen, vaikeuksien voittaminen ja onnistuminen lisäävät itsevarmuutta. (Kihlström-Lehtinen 2009, 21 – 25.) Kihlström-Lehtisen (2009) tekemää pro gradu -tutkielmaa varten haastateltu, ennen itsensä ujoksi määritellyt tyttö totesi koiran muokanneen hänestä sosiaalisen, rohkean ja avoimen naisen. Koiratoiminnasta saadut hyvät tulokset ovat kannustaneet ihmisiä ottamaan koiria mukaan myös toimintaterapioihin. Koiran ollessa mukana toimintaterapiassa on huomattu positiivisia muutoksia ihmisen motivaatiossa, toiminnan organisoinnissa ja toiminnallisten tarpeiden toteuttamisessa. Koiran on myös koettu vahvistavan terapiaan osallistu-



vien identiteettiä, sillä koira hyväksyy ihmisen sairaudesta tai vammasta huolimatta. (Kihlström-Lehtinen 2009, 45.)

Koira-avusteinen toimintaterapia on saanut aikaan hyviä tuloksia autistisilla lapsilla ja lapsilla, joilla on tarkkaavaisuushäiriö. Koira-avusteisesta fysioterapiasta ovat hyötöneet asiakkaat, jotka kärsivät aivovaurio- ja osittaisista selkäydinvaurioista. (Martelin ym. 2013.) Koira-avusteista fysioterapiaa on Suomessa saatavilla esimerkiksi Käpylän kuntoutuskeskuksessa Helsingissä. Hyvä Terveys –lehden artikkelissa (9/2013) kerrotaan nuoresta miehestä, joka kuntoutuu Käpylässä vaikeasta aivovammasta. Hän on saanut lisää motivaatiota kuntoutumiseensa koira-avusteisen fysioterapian avulla. Koiran kanssa toteutettaviin tehtäviin tarvitaan hyvää keskittymiskykyä ja taitoja tunteiden hallitsemiseen. Ennen koira-avusteista toimintaa miehen oli vaikea hallita vihan ja turhautumisen tunteitaan, eli hän suuttui helposti ja oli ajoittain masentunut. Artikkelin haastattelussa hän kertoo, ettei enää suutu lainkaan koiran läsnä ollessa. Keskittymiskykyä hän harjoittelee myös antaessaan koiralle käskyjä ja puhuessaan sille. Koiralle tulee puhua selkeästi ja rauhallisesti, joten koira-avusteisella toiminnalla voidaan kannustaa myös puheen ja kirjainten ääntämisen harjoittamiseen. Koira hoitaessaan ja rapsutellessaan asiakkaan on hakeuduttava tavanomaista haastavampiin asentoihin, mikä parantaa kehonhallintaa. Eläimen lämpö voi myös rentouttaa lihaksia ja helpottaa muun muassa raajojen vapinaa. Koira-avusteisessa fysioterapiassa asiakkaan motivoiminen tehtävien suorittamiseen on helpompaa. On mielekkäämpää kurottautua ottamaan koiralle herkkupalaa kuin nousta kuntosalilla osoittamaan seinässä olevaa pistettä. Fysioterapian aikana koiralle tehtävien hoitotoimenpiteiden, kuten tassujen rasvauksen avulla voidaan harjoittaa hienomotoriikkaa ja käsien yhteistoimintaa. (Malmberg 2013, 26 – 28.)

Koira voidaan käyttää apuna myös koululuokassa. Esimerkiksi Turussa koulunkäynninohjaajan rinnalla työskentelee viikoittain kasvatus- ja kuntoutuskoira. Vaikka koira välituntien aikana ilahduttaakin kaikkia koulun lapsia, pääsevät sen kanssa tehtäviä tekemään vain ne lapset, jotka hyötyvät siitä kuntoutuksellisesti. Koiran käyttäminen kuntoutumisen tukemisessa kirjataan aina myös lapsen henkilökohtaiseen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan ja saatuja tuloksia seurataan. Turussa lapsissa on havaittu jo lyhyessä ajassa toivottua kehitystä. Kasvatus- ja kuntoutuskoiran kanssa suoritettaviin tehtäviin liittyy aina kuntouttava ja kasvatuksellinen näkökulma, ja kuntoutuksen tavoitteita saavutetaan erilaisten tehtävien ja leikkien avulla. Lapsen motori-

sia taitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi piilotus- ja vetoleikkien avulla, ja koiran kanssa toimiessaan lapsi saa useita aistikokemuksia. Koiran seurassa tulee tarkkailla omaa käytöstään, joten kehitystä on havaittu vuorovaikutustaitojen paranemisessa. Myös pettymyksen ja muiden kielteisten tunteiden käsittelyn on koettu olevan koiran seurassa helpompaa, ja kovia pettymyksiä kokeneiden lasten on huomattu avautuvan koiran ollessa läsnä. Koiran on havaittu kannustavan lapsia epämieluisienkin tehtävien suorittamiseen. Esimerkiksi ääneen lukeminen on monille lapsille haastavaa, mutta kun tilaan on tuotu koira kuuntelemaan lapsen lukemista, tämä on motivoitunut tehtävän suorittamiseen. (Uusikumpu 2013, 26 – 28.)

Koiratoiminta tukee ihmisen toimintakykyä, itsetuntemusta, omien vaikutusmahdollisuuksien löytämistä ja yleistä elämänhallintaa. Eläinten seurassa oleminen ja niiden kanssa puuhastelu lisäävät elämänuskoa ja iloa, arjen taitojen parantumista, oppimista ja yleistä voimaantumista. Työttömyys, vakava sairastuminen, läheisen menetys tai päihteiden käyttö ovat esimerkkejä vaikeista elämäntilanteista, jotka pahimmillaan voivat johtaa kriisiin tai syrjäytymiseen. Tällaisissa tilanteissa apua tasapainoon pääsyssä voi saada sosiaalipedagogisella koiratoiminnalla. Vaikeita elämäntilanteita yhdistävät tunteet, joiden kanssa on vaikea tulla toimeen. Tunteiden tiedostaminen ja omien tunnetaitojen parantaminen auttaa eteenpäin pääsemisessä. Toiminnalle asetetut tavoitteet saavutetaan elämyksellisyyden, yhteisöllisyyden ja toiminnallisuuden avulla. (Hoivakoira 2013.)

Hoivakoiran internet -sivuilla kerrotaan, että toiminta toteutetaan pienissä ryhmissä, joiden vahvuutena ovat luottamukselliset suhteet ryhmänjäsenten välillä. Ryhmänjäseneet toimivat vertaistukena toisilleen. Toiminnan motivaattorina ja keskipisteessä on kuitenkin koira. Koiran avulla ryhmäläiset havainnoivat ympäristöään avoimemmin ja oppivat näkemään elämänhallinnan kannalta tärkeitä asioita. Koiran avulla he saavat todellisen kokemuksen esimerkiksi hyvinvoinnin rakentumisesta. Eläimen hyvinvointi muodostuu samoista elementeistä kuin ihmisen: riittävästä ravinnosta, liikunnasta, rakentavista sosiaalisista suhteista, mielekkästä tekemisestä, riittävästä levosta ja yöunesta. Koira esimerkkinä käyttäen ryhmäläiset pystyvät kiinnittämään huomiota vastaaviin asioihin omassa elämässään. Ryhmäläiset havainnoivat toiminnan avulla, että laumaeläimet kokevat samanlaisia tunteita kuin ihmiset. Havaintojen kautta työstetään sosiaalisia taitoja, tunteiden tunnistamista ja itseilmaisua, itsetuntoa ja ongel-

manratkaisutaitoja. Nämä vahvistavat asiakkaiden itsetuntemusta sekä kykyä toimia ryhmässä ja auttavat omien voimavarojen löytämisessä. (Hoivakoira 2013.)

## 9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 9.1 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme tutkimusongelmana on koiratoiminnan hyödyntäminen lasten ja nuorten kuntoutumisen tukemisessa. Tuomme esille lasten ja nuorten yleisimmät kuntoutustavoitteet ja esittelemme koiratoiminnalla aikaan saatuja tuloksia.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

1. Miten koiratoimintaa voidaan hyödyntää lasten ja nuorten kuntoutumisen tukena?
2. Millaisia ajatuksia lasten ja nuorten yksikön henkilökunnalla on koiratoiminnasta?

### 9.2 Tutkimusmenetelmä ja aineistokeruu

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa käytämme aineistonkeruumenetelmänä haastattelua. Haastattelun toteutamme kyselylomakkeella. Laadulliset tutkimukset muodostuvat aiemmin tutkituista ja raportoiduista tutkimuksista ja teorioista, mutta myös tutkijan omasta päättelystä ja ajattelusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Käytämme kyselylomakkeissamme avoimia kysymyksiä. Tämä tarkoittaa sitä, että kysymyksen jälkeen on jätetty tyhjä tila ja vastaajat ilmaisevat itseään omin sanoin. Kysymyslomakkeiden ja avointen kysymysten avulla saadaan kerättyä tietoja muun muassa vastaajien asenteista, tiedoista, arvoista, uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Vastaajien tietämys aiheesta nousee hyvin esille avointen kysymysten kautta, mikä mahdollistaa vastaajien motivaatioon liittyvien seikkojen tunnistamisen. Avointen kysymysten avulla vastaajilla on mahdollisuus tuoda esille todelliset ajatuksensa, kun taas esimerkiksi monivalintakysymykset ohjaavat tiettyihin vastauksiin. Kysely on tehokas menetelmä ja säästää tutkijan aikaa. Aikataulu ja mahdolliset kustannukset voidaan määrittää melko tarkasti.

Kyselylomakkeella on myös huonoja puolia. Tutkija ei saa selville, ovatko vastaajat vastanneet rehellisesti ja huolellisesti. Väärinymmärryksiä syntyy melko helposti. Hyvän kyselylomakkeen tekeminen vie aikaa. Vastaajat voivat jättää vastaamatta lomakkeeseen. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2009 198 – 200.)

Aineiston analyysimenetelmänä käytämme aineiston laadullista analysointia. Etsimme vastauksista keskeisiä, tavoittelemiamme teemoja. Vastauksia tulkitaan ja analysoidaan jonkin teoreettisen näkökulman viitekehyksessä (Herkman, 2013). Meidän työssämme näkökulmana toimii sosiaalipedagogiikka, johon käsittelemämme sosiaalipedagoginen koiratoiminta pohjautuu. Työntekijöiden vastauksia analysoidessamme pyrimme nostamaan esille sosiaalipedagogiikalle oleellisia seikkoja, kuten persoonan vahvistamista ja yhteisöllisyyden tukemista. Näihin viittaavia vastauksia löytyi jokaisesta haastattelulomakkeesta. Myös sosiaaliseen kehitykseen ja vuorovaikutukseen liittyviä vastauksia oli runsaasti, ja nämäkin osa-alueet ovat merkittäviä sosiaalipedagogisessa toiminnassa. Lisäksi etsimme vastauksista työntekijöiden ajatuksia sosiaalipedagogisen toiminnan erääseen päätarkoitukseen eli ihmisen voimavarojen lisäämiseen. Työntekijät kokivat, että koiratoiminnan tuoman ilon, uusien kokemusten, elämysten ja sillä aikaan saatavien tulosten sekä itsevarmuuden lisääntymisen kautta lapset ja nuoret saivat lisää voimavaroja ja keinoja elämän hallintaan. Myös Hoivakoira-yrityksen Helena Prepulalle teettämässämme haastattelussa nämä keskeiset teemat nousivat vastauksissa vahvasti esille.

## 10 KOKEMUKSET KOIRATOIMINNASTA

### 10.1 Havainnot koiratoiminnan vaikutuksista

Haastattelimme opinnäytetyötämme varten Helena Prepulaa, joka Hoivakoira-yrityksellään tuottaa sosiaalipedagogista koiratoimintaa. Hän toimii hanke-vastaavana Lohjan Kulttuuripajalla. Hanke käynnistyi helmikuussa 2013, ja se tarjoaa nuorille mielenterveyskuntoutujille toiminnallista vertaistukea, keskittyen puheen sijasta tekemiseen. Hanketta hallinnoi Sosiaalipedagogiikan säätiö ja rahoittaa RAY. (Lohjan kulttuuripaja 2013.) Asiakas valitsee oman mielenkiintonsa mukaan yhden tai useamman toiminnallisen ryhmän, johon haluaa osallistua. Ryhmätoiminnan tavoitteena on kehittää sosiaalisia taitoja ja löytää välineitä elämänhallinnan kehittämiseen. Koirat kulkevat vapaana kulttuuripajalla ja ovat iloisina vastaanottamassa kaikki kulttuuripajalle tulijat. Koirien iloinen ja lämmin vastaanotto tekee asiakkaan tulosta miellyttävää

ja helpompaa, koska hän voi halutessaan ihmisten sijasta ottaa kontaktin koiriin. (Prepula 2013.)

Asiakkaan tullessa ensimmäisen kerran hänen kanssaan käydään taustahaastattelu, jossa puhutaan sairaudesta ja etsitään asiakkaan kiinnostuksen kohteita. Toiminnan tavoitteena on kuitenkin sairauden sijaan keskittyä voimavaroihin ja kiinnostuksen kohteisiin, joten vain taustahaastattelussa tuodaan asiakkaan sairaus tai muu haaste esille. Vertaisohjaajat, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia, toimivat ammattihenkilöstön lisäksi ryhmien ohjaajina. Kulttuuripajan on tarkoitus toimia matalan kynnyksen paikkana, johon asiakkaan on helppo tulla tekemään jotain, mikä häntä kiinnostaa. Käytännössä tämä näkyy siten, että tarvittaessa asiakas voidaan hakea mukaan toimintaan esimerkiksi omasta kodistaan, jos yksin lähteminen koituu liian suureksi haasteeksi. Jos asiakkaalla on oma koira, sekin on tervetullut mukaan toimintaan. Prepula kertoi, että Kulttuuripajan tärkeimpiin tehtäviin ja tavoitteisiin kuuluu saada ihmiset ulos omasta kodistaan yhteiskunnan pariin, opettaa tärkeitä elämäntaitoja ja näin ollen ennaltaehkäistä syrjäytymistä. (Prepula 2013.)

Helena Prepula toi haastattelussa esille sen, että ihmiset vastaanottavat eläimeltä saamansa palautteen huomattavasti paremmin kuin ihmiseltä saadun. Koira reagoi muiden laumaeläinten tapaan hyvin herkästi ihmisen tunnetiloihin. Jos esimerkiksi ryhmätilanteessa asiakas korottaa ääntään turhan kovaksi tai huudahtaa, koira antaa välittömän palautteen eleillään. Tällaisissa tilanteissa ryhmässä pysähdytään seuraamaan koiran elekieltä ryhmänohjaajan opastuksella. Koira toimii ikään kuin asiakkaiden tunteiden peilinä. Ryhmäläiset saavat nähdä, miten heidän käyttäytymisensä ja tunnetilansa vaikuttavat toiseen elävään olentoon. Näin he oppivat tärkeitä taitoja kuten toisistaan välittämistä. Prepula nostaa haastattelussa esille sen, että moneen asiakkaan sairaalajaksot ovat vähentyneet toiminnan aloittamisen jälkeen. (Prepula 2013.)

Prepula kertoo, että koiratoiminta on joidenkin joillakuilla asiakkailla johtanut jopa oman koiran hankkimiseen. Asiakkaat ovat koiratoiminnan kautta saaneet valmiuksia, jotka mahdollistavat oman koiran hankinnan. He ovat oppineet, millaista hoitoa koira tarvitsee, ja osaavat lukea koiran eleitä ja viestintää. Koiran hankkimista tukee ja tekee helpommaksi myös se tieto, että asiakas saa tarvittaessa apua ammattihenkilöiltä uuden koiransa kanssa ja koira on mahdollista ottaa mukaan toimintaan. (Prepula 2013.)

Kysyimme haastattelussa Prepulalta, onko hän työssään kohdannut asiakkaita, joilla olisi negatiivisia ajatuksia koiratoiminnasta tai koirista yleensä. Hän kertoi, että varsinaisiin ennakkoluuloihin hän ei ole törmännyt, mutta on tullut vastaan asiakkaita, jotka eivät niinkään ole välittäneet koirista. Usein näiden ajatukset ja mielipiteet ovat jonkin ajan kuluttua muuttuneet heidän tutustuttuaan koiriin paremmin. Koirat ovat positiivisesti yllättäneet useimmat asiakkaat. (Prepula 2013.)

## 10.2 Lasten ja nuorten ohjaajien ajatukset koiratoiminnasta

Versokodin työntekijöille teettämässämme haastattelussa selvisi, että kolmelle neljästä vastanneesta jokin koiratoiminnan muoto oli jo entuudestaan tuttu. Opas- ja huume-koirista sekä lukukoirasta työntekijät olivat saaneet tietoa kirjallisuudesta sekä erilaisista medioista, kuten sanomalehdestä. Erään vastanneen läheisellä on ollut omassa perheessä opaskoira kymmenen vuoden ajan, joten tämä eläinavusteisen toiminnan muoto oli entuudestaan tuttua. Eräs vastaajista oli tavannut Hali-Bernit lastentapah- tumassa. Kysyttäessä työntekijöiden mielikuvia ja ajatuksia koiratoiminnasta vastanneet nostivat esille koiran läsnäolon stressiä vähentävän ominaisuuden ja koiran rap- pittelun rentouttavan vaikutuksen. Myös koiran läheisyyden luoma turvallisuuden tunne oli nostettu esille. Yhdessä vastauksista uskottiin koiratoiminnasta ”*olevan hyö- tyä ja avaavan solmutilanteita lasten elämässä.*” Yksi vastaajista piti koiratoimintaa hyvänä ajatuksena mutta oli sitä mieltä, että sitä tulisi markkinoida enemmän vierail- len esimerkiksi asumisyksiköissä, kouluissa ja päiväkodeissa yhdessä koiran kanssa.

Tiedustelimme työntekijöiltä myös, millaisia hyötyjä he uskovat koiratoiminnan voi- van tarjota kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten kuntoutumisessa. Monet vastaukset liittyivät vuorovaikutustaitoihin ja niiden harjaanuttamiseen. Myös sosiaalisen kans- sakäymisen edistäminen oli eräässä vastauksista mainittu. Yksi vastaajista uskoi koira- toiminnan lisäävän myös lasten ja nuorten ”*itsetunnon lisääntymistä ja eheytymistä.*” Kuntoutumisen haasteista motorisen kehityksen tukeminen nousi vastauksista esille. Motoriikan kehittymisen kautta koettiin myös elämänlaadun parantuvan, mikä tukee kuntoutuksen eri osa-alueita. Eräs vastaajista koki, että koiratoiminnalla voitaisiin tuoda apua myös tunnekasvatukseen. Koiran läsnä ollessa estoisuus voisi vähentyä, jo- ten tunteiden näyttäminen on helpompaa. Puolet vastaajista uskoi, että koiran seuras- sa rauhoittuminen voisi onnistua paremmin, ja näin lasten pitkäjänteisyys voisi lisään-

tyä. Puolet vastaajista oli sitä mieltä, että koiratoiminnalla voitaisiin tuoda iloa, elämyksiä ja uusia kokemuksia lasten ja nuorten elämään.

Kysyimme työntekijöiltä, millaisiin haasteisiin koiratoiminnalla voitaisiin tuoda muutoksia heidän yksikössään. Vastauksista nousivat esille sosiaaliset taidot sekä tunnetaidot. ”*Sosiaaliseen käyttäytymiseen*” ja ”*tunteiden ilmaisuun*” koiran läsnäolon koettiin voivan vaikuttaa. Yhdessä vastauksista nostettiin esille motoriset taidot ja niiden kehittäminen, ja toisessa nostettiin esille matalampi kynnyksen lähtö ulkoilemaan koiran seurassa. Koiran silittelyllä voitaisiin rauhoittaa vilkkaita lapsia, ja lapset kenties kykenisivät pitkäjänteisempään toimintaan. Myös itsetunnon edistäminen sekä koiran tuoma ilo ja toiminnan kautta koetut elämykset nostettiin esille.

Selvitimme myös yksikön työntekijöiden halukkuutta organisoida yksikköön säännöllistä koiratoimintaa. Yksi vastaajista uskoi järjestelyn onnistuvan ja muiden työntekijöiden innostuvan uudesta asiasta. Kaiksi vastaajista epäro, olisiko ratkaisu yksikössä toimiva koska päivät ovat niin erilaisia ja asiakkaiden vaihtuvuus melko suurta. Oli myös epärointiä, kuka tai ketkä jaksaisivat keskittyä toimintaan, jotta se lähtisi käyntiin. Yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ”*asiaa voisi joskus tulevaisuudessa pyrkiä keillemaan.*”

Kaksi vastaajista olisi halukkaita tekemään yhteistyötä koiratoimintaa toteuttavan tahon kanssa lasten ja nuorten kuntoutumisen tukemiseksi. Toinen haluaisi tuoda uutta sisältöä lasten elämään ja luoda heille uusia kokemuksia. Toinen oli aiheesta kiinnostunut ja itsekin ”koiraihminen”. Yksi vastaajista pohti tilanteen ja asiakkaiden merkitystä; ”*mikäli asiakas hyötyisi ja pitäisi siitä niin mikä ettei.*”

## 11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöprosessia aloittaessamme halusimme löytää tilaajaksi sellaisen tahon, jonka työntekijät ja asiakkaat hyötyisivät työstämme. Versokodin asiakasryhmä kiinnosti meitä molempia, eikä kyseisessä yksikössä ole toteutettu koiratoimintaa tai esiteltä sen mahdollisuuksia ja tavoitteita aiemmin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meidän piti toteuttaa yhteistyössä Hali-Bernien kanssa Versokodilla päivä, jolloin yksikön asiakkaat ja työntekijät pääsisivät tutustumaan koiratoiminnan yhteen muotoon. Jo suunnitteluvaiheessa tiedostimme, ettei yhden tutustumispäivän avulla saataisi luotettavia tuloksia toiminnan hyödyistä, eikä sillä juurikaan olisi kuntoutumisen tukemi-

sessä hyötyä. Aikatauluongelmien takia Hali-Bernien kanssa toteutettava päivä jäi toteuttamatta. Jatkotutkimuksen aiheeksi voisimme suositella useammasta koiratoiminta-käynnistä koostuvaa, havaintoihin perustuvaa tutkimusta.

Versokodin työntekijöille teettämämme kysely lähetettiin sähköpostitse kaikille kahdeksalle yksikön työntekijälle. Vastauksia saimme takaisin neljä, joten vastausprosentiksi muodostui 50. Alkuperäiseen palautuspäivämäärään mennessä emme saaneet lainkaan vastauksia, joten pidensimme palautusaikaa ja ilmoitimme haastateltaville, että vastanneiden kesken arvotaan 20 euron arvoinen S-ryhmän lahjakortti. Tämän jälkeen saimme nämä neljä täytettyä kyselylomaketta takaisin. Tarjosimme myös puhelinhaastattelun vaihtoehtoa, jos sähköinen asiointi on haasteellista. Haastateltavat olivat saaneet sosiaalipedagogisesta koiratoiminnasta tietoa pääsääosin median kautta, ja he olivat löytäneet realistisia kuntoutumisen haasteita, joissa koiratoimintaa voitaisiin hyödyntää. Sosiaalipedagogista koiratoimintaa toteuttavan Helena Prepulan haastattelun tulokset nivoutuivat hyvin yhteen tutkimamme teorian kanssa ja antoivat opinnäytetyöhömme kaivattua, kokemukseen perustuvaa tietoutta. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten yksikössä työskentelevien ohjaajien ajatuksia ja näkemyksiä koiratoiminnasta. Pienehkön yksikön työntekijöistä vain puolet (4) vastasi haastatteluumme. Jotta tutkimuksesta olisi saanut luotettavamman, olisimme voineet lähettää kyselylomakkeen myös johonkin toiseen lasten ja nuorten yksikköön. Haastattelumme tulokset eivät ole varsinaisesti yleistettävissä, vaikka vastaajien kesken ajatukset ja näkemykset olivatkin erittäin samankaltaisia. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että saimme haastattelun kautta tuotua esille työntekijöiden ajatuksia siitä, mihin he uskovat koiratoiminnan tuovan apua, ja todennettua työssämme, että näihin haasteisiin koiratoiminnan keinoin on pystytty vastaamaan.

Opinnäytetyössämme esiteltyjä koiratoiminnan muotoja voidaan käyttää osana lasten ja nuorten kuntoutumisprosessia. Oma käsityksemme aiheesta on vain vahvistunut opinnäytetyömme työstämisen aikana, sillä tutkimustulokset ja havainnot puhuvat puolestaan. Prosessin aikana opimme ajattelemaan koiratoimintaa enemmän sosiaalipedagogisesta näkökulmasta kuntoutuksellisen piirteensä lisäksi. Olemme molemmat työskennelleet lasten ja nuorten parissa ja tunnistamme tämän asiakasryhmän kuntoutumisen haasteita, joihin koiratoiminnan keinoin voitaisiin vastata. Versokodin työntekijöiden haastattelujen perusteella jokin koiratoiminnan muoto, esimerkiksi Kasvatus- ja kuntoutuskoirat, tukisi yksikön asiakkaiden kuntoutumista. Toki tällaisessa yk-



sikössä, jossa asiakkaiden vaihtuvuus on suurta, on haasteellista saada kuntoutuksellisesta koiratoiminnasta säännöllinen rutiini siitä hyötyville asiakkaille. Olemme samaa mieltä erään haastateltavan kanssa siitä, että sosiaalipedagogisen koiratoiminnan muotoja tulisi markkinoida suoremmin kohderyhmän asiakkaille, esimerkiksi vierailemalla koirien kanssa erilaisissa yksiköissä. Olemme varmoja siitä, että monessa yksikössä asiakkaat hyötyisivät toiminnasta, mutta siitä ei vain osata hankkia tietoa tai ei tiedetä, mistä toimintaa toteuttavia tahoja löytää.

Saimme eräässä kyselylomakkeessa palautetta siitä, että olisi ollut positiivista, jos olisimme menneet yksikköön esittelemään koiratoiminnan muotoja ja kertomaan niiden hyödyistä ja käyttötavoista. Ensimmäisessä tilaajan edustajan kanssa järjestetyssä tapaamisessa keskustelimme tästä vaihtoehdosta, mutta tällaisen esittelypäivän järjestäminen yksikössä koettiin haasteelliseksi vuorotyön takia. Olisi ollut hankalaa tavoittaa koko yksikön työntekijät. Siksi päädyimme kyselylomakkeen yhteydessä lähetettävään saatekirjeeseen, jossa kerrottiin yleisesti koiratoiminnasta ja sen avulla saaduista tuloksista. Saatekirjeen tarkoituksena oli herättää ajatuksia aiheesta ja helpottaa kyselylomakkeeseen vastaamista. Lisäksi opinnäytetyömme esitellään Carealla 18.12.2013, ja tilaisuus on avoin kaikille Carean työntekijöille. Esittelytilaisuudessa kerromme yleisesti koiratoiminnasta ja sen hyödyistä kuntoutumisen tukemisessa ja esittelemme työmme merkittävimmät tulokset.

## LÄHTEET

ADHD-perustietoa 2013. ADHD-liitto Ry:n internetsivut. Saatavissa:

<http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa> [Viitattu 23.10.2013].

Alvari, A. & Ranta, H. 2011. Haukku parantaa haavat. Koira-avusteinen työskentely perhetyön menetelmänä. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36515/Ranta\\_Henni.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36515/Ranta_Henni.pdf?sequence=1) [viitattu 9.9.2013].

Cacciatore, R. 2005. Vahva vanhemmuus – paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto.

Hali-Bernit 2013. Suomen sveitsinpaimenkoirat ry:n internetsivut. Saatavissa:

<http://sennenkoirat.net/site/halibernit> [viitattu 20.10.2013].

Halmevuo, R. 2002. Lapsen tunne-elämän häiriöt. Saatavissa:

[http://www.peda.net/verkkolehti/jkl/lyseo/lyseonlukioon?m=content&a\\_id=28](http://www.peda.net/verkkolehti/jkl/lyseo/lyseonlukioon?m=content&a_id=28) [viitattu 7.11.2013].

Heikkonen, K. & Välikangas, H. 2011. Elämänhallinta yksilön kokemuksena. Pro Gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Saatavissa:

[http://www.mielenterveysseura.fi/files/864/gradu\\_Heikkonen\\_Valikangas.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/864/gradu_Heikkonen_Valikangas.pdf) [viitattu 2.10.2013].

Herkman, J. 2013. Turun yliopisto. Empiirisen tutkimuksen tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmiä, luentomateriaali. Internet-julkaisu. Saatavissa:

[http://www.cs.utu.fi/kurssit/connet/kaytettavyys/materiaali/herkman/usable/Herkman\\_teksti\\_tulostettava.htm](http://www.cs.utu.fi/kurssit/connet/kaytettavyys/materiaali/herkman/usable/Herkman_teksti_tulostettava.htm) [viitattu 15.9.2013].

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hoivakoira 2013. Suomen Hoivakoira T:mi:n internetsivut. Saatavissa:

<http://www.hoivakoira.fi/toiminta/> [viitattu: 16.9.2013].

Horowitz, A. 2009. Koiran silmin – Mitä koira näkee, haistaa ja ymmärtää. Juva: Gummerus Kustannus.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Karvonen, R. 2009. Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Toim. Lämsä A. Juva: WS Bookwell Oy.

Kauppinen, R. & Matkaniemi, M. 2013. Toverikoiratoimintaa lapsiperheille Eläinavusteista toimintaa sosiaalipedagogisesti. Opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58337/Kauppinen\\_Riitta\\_Matkaniemi\\_Mirva.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/58337/Kauppinen_Riitta_Matkaniemi_Mirva.pdf?sequence=1) [viitattu 12.9.2013].

Kaverikoirat tuovat iloa ja elämyksiä 2013. Kennelliiton Internet-sivut. Saatavissa: <http://www.kennelliitto.fi/koirat/kaverikoirat-tuovat-iloa-ja-elamyksia> [Viitattu 20.11.2013].

Kettunen, R., Kähärä-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kihlström-Lehtinen, H. 2009. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200910203997.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22209/URN_NBN_fi_jyu-200910203997.pdf?sequence=1) [viitattu 10.10.2013].

Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä 2011. Koirat kasvatus- ja kuntoutustyössä ry:n internetsivut. Saatavissa: <http://www.kasvatus-kuntoutuskoirat.fi/> [viitattu 20.11.2013].

Koivikko, M. & Sipari, S. 2006. Lapsen ja nuoren hyvä kuntoutus. Valkeakoski: Koskiprint.

Kurki L. 2002. Persoona ja yhteisö personalistinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylä: Paino Kopijyvä Oy.

Kylén, A 2013. Mitä sosiaalipedagogiikka on? Talentian internetsivut. Saatavissa:  
[http://www.talentia.fi/files/577/Mita\\_sosiaalipedagogiikka\\_on.pdf](http://www.talentia.fi/files/577/Mita_sosiaalipedagogiikka_on.pdf) [viitattu 12.9.2013]

Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys. Saatavissa:  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1082856&name=DLFE-15502.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-15502.pdf) [viitattu 20.10.2013].

Lohjan kulttuuripaja 2013. Sosped –säätöön internetsivut. Saatavissa:  
<http://www.sosped.fi/nuortenkulttuuripaja/lohjan-kulttuuripaja/> [viitattu 20.10.2013].

Luukko J. 2013. Artikkelit Koiramme –lehdestä. 4/2013.

Lämsä A. & Takala S. 2009. Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psykiseen hyvinvointiin. Toim. Lämsä A. Juva: WS Bookwell Oy.

Löfroth, L. 2012. Examensarbete. Ergoterapeuters arbete med hund som en del av ergoterapiprocessen. Arcada. Saatavissa:  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48916/Lofroth\\_Linnea.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48916/Lofroth_Linnea.pdf?sequence=1) [viitattu 19.11.2013].

Malmberg, K. 2013. Artikkelit Hyvä terveys –lehdestä. 9/2013.

Martelin T., Hyyppä M., Joutsenniemi K., Nieminen T. 2013. Koirasta saa seuraa – mutta että terveyttäkin? Koiramme-lehti 7-8/2013.

Oma tahto/motivaatio 2013. Nuorten mielenterveystalon internetsivut. Saatavissa:  
[https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/tietopankki/kuinka\\_nuorta\\_autetaan\\_oma\\_tahto/](https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/tietopankki/kuinka_nuorta_autetaan_oma_tahto/) [Viitattu 7.11.2013].

Ongelmana käytöshäiriö 2013. Peda.net-internetsivut. Saatavissa:  
<http://www.peda.net/veraja/etuinfo/perusopetus/etuki/oppimisvaikeus/kayth> [Viitattu 23.10.2013].

Paltamaa, J., Karhula, M., Suomela-Markkanen T. & Autti-Rämö I. 2011. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.

- Prepula, H. 2013. Hankevastaava Lohjan kulttuuripajalla. Haastattelu 23.10.2013. Hoivakoira t:mi.
- Puranen, T. 2007. Kommunikaatio. Kehitysvammaisten tukiliitto Ry:n internetsivut. Saatavissa: <http://www.kvtl.fi/fi/perhesivut/harvinaiset-kehitysvammaryhmat/angelmanin-oireyhtyma/kommunikaatio/> [Viitattu 7.11.2013].
- Puura, K. & Kumpulainen, K. 2013. Lasten ahdistuneisuushäiriöt. Therapia Fennica-internetsivut. Saatavissa: [http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten\\_ahdistuneisuush%C3%A4iri%C3%B6t](http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Lasten_ahdistuneisuush%C3%A4iri%C3%B6t) [Viitattu 7.11.2103].
- Rainio, P. 2006. Eläinavusteinen terapia yleistymässä. Artikkel Helmi –lehdessä. nro 4/2006. Saatavissa: <http://www.sathy.fi/terapiakoirahelmi.html> [Viitattu 9.10.2013].
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: FinnLectura.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>. [Viitattu 15.9.2013].
- Syrjäytyminen 2013. Turvallinen kaupunki. Saatavissa: <http://www.turvallinenkaupunki.fi/turvallisuusteemat/sosiaalisesti-turvallinen-elinymparisto/taustatietoa/syrjaytyminen> [Viitattu 25.10.2013].
- Terapeuttinen koira. Kennel Evona's internetsivut. Saatavissa: <http://www.evonas.net/terapeuttinenkoira.htm> [Viitattu 28.9.2013].
- Unicef-raportti, 2013.Suomen lasten hyvinvointi maailman huippuluokkaa. Artikkel Unicefin internetsivuilla. Saatavissa: <http://www.unicef.fi/uutinen-unicef?id=32897559> [Viitattu: 19.10.2013].
- Utela, P. 2013. Perusopetuksen oppilaiden sosioemotionaalisen kehityksen tuen tarpeet ja tukimenetelmät opettajien arvioimana. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Uusikumpu, M. 2013. Artikkelit JHL –ammattiliiton Motiivi-lehdestä.

Vartiovaara E. 2006. Lemmikkieläimet ja ihmisen terveys. Artikkelit. Duodecim-internetsivut. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00009](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00009) [Viitattu 15.9.2013].

Vasalampi, K. 2013. Nuorten koulutustavoitteet ja kouluhyvinvointi opintojen nivelvaiheissa. Psykologia -lehden internetsivut. Saatavissa:

<http://www.psykologia.fi/uusin-numero/otteita-lehdesta/60-lectio-praecursoria/324-nuorten-koulutustavoitteet-ja-kouluhyvinvointi-opintojen-nivelvaiheissa> [Viitattu 7.11.2013].

Välivaara, C. 2010. Ihmeet tapahtuvat arjessa – kiintymyssuhteissaan traumatisoituneiden lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Pesäpuu Ry:n internetjulkaisu. Saatavissa:

[http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut\\_lapsi\\_varhaiskasvatuksessa.pdf](http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/raportit/traumatisoitunut_lapsi_varhaiskasvatuksessa.pdf) [Viitattu 29.9.2013].

Yle-uutiset. 2009. Yle-uutisten internetsivut. Päivitetty 27.5.2012. Saatavissa:

[http://yle.fi/uutiset/ensimmainen\\_epilepsiakoira\\_ei\\_saa\\_tukea\\_lahdelta/5242286](http://yle.fi/uutiset/ensimmainen_epilepsiakoira_ei_saa_tukea_lahdelta/5242286) [Viitattu 29.9.2013].

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijat Jasmin Ek ja Anni Rasi Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Työstämme joulukuuksi valmistuvaa opinnäytetyötämme yhteistyössä Carean sosiaalipalveluiden kanssa. Opinnäytetyömme aihe käsittelee sitä, kuinka koiratoiminnan muotoja voidaan käyttää ammatillisesti osana lasten ja nuorten kuntoutumisprosessia.

Aiheemme on varmasti monelle vielä melko vieras, mutta se oli yksi ratkaisevista tekijöistä, miksi päädyimme tähän aiheeseen. Haluamme opinnäytetyöllämme tuoda lisää tietoutta koiratoiminnan hyödyistä, jotta koirien käyttäminen ammatillisessa mielessä lisääntyisi lasten ja nuorten palveluissa.

**Ohessa on kyselylomake, jonka toivomme Teidän täyttävän ja palauttavan niin pian kuin mahdollista, kuitenkin viimeistään 30.10.2013. Kyselylomakkeella pyrimme kartoittamaan lasten ja nuorten kanssa työskentelevien sosiaalialan ammattilaisten ajatuksia koiratoimintaan liittyen. Tämä saatekirje on tehty helpottamaan lomakkeen täyttämistä.**

2000-lukua eteenpäin mentäessä koira on alettu käyttää yhä enemmän erilaisten asiakasryhmien kuntoutumisen tukemisessa ja elämänlaadun parantamisessa. Koiratoiminnalla on saatu aikaan merkittäviä positiivisia tuloksia, ja haluammekin tuoda esille, että koiratoimintaa voidaan hyödyntää tuloksellisesti myös lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä.

Kenties tunnetuimpia koira-avusteisen toiminnan muotoja ovat näkövammaisten tukena toimivat opaskoirat. Koiria on kuitenkin koulutettu esimerkiksi vaistoamaan isäntänsä/emäntänsä lähestyvä epilepsia-kohtaus, jolloin koiran on mahdollista opastaa ihminen turvalliseen paikkaan. Suomen Kennelliiton organisoima kaverikoira-toiminta, Hali-bernit ja Suomen Karvakaverit Ry ovat esimerkkejä niistä koiratoimintaa järjestävistä toimijoista, jotka kiertävät esimerkiksi hoitokodeissa, lastenkodeissa ja päiväkodeissa tuomassa iloa ja hyvinvointia asiakkaiden arkeen. Myös esimerkiksi kouluissa kuntoutuskoiraa voidaan käyttää osana tunnekasvatusta, tai se voi toimia fysioterapeutin työparina. Koiratoimintaa toteuttavan koiran ja tämän omistajan tulee suorittaa hyväksytysti soveltuvuskoe.

Esimerkiksi Turussa koulunkäyntiavustajan rinnalla koululuokassa työskentelevän Jesper-koiran kanssa tekemiseen sisältyy aina kasvatuksellinen ja kuntouttava näkökulma. Koiran käyttäminen kuntoutusapuna merkitään lapsen henkilökohtaiseen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan, ja tuloksia ja kehitystä seurataan. Koiran ollessa kuntoutusapuna lapsissa on havaittu toivottua kehitystä jo lyhyessä ajassa.

Koira voidaan käyttää apuna myös terapioiden, esimerkkinä Animal Assisted Therapy. Eläinavusteista terapiaa tarjoavat Suomessa muun muassa yksityiset palveluntarjoajat. Hoivakoira on suomalainen yritys, joka kotisivuillaan kuvaa tavoitteitaan näin: "Yrityksen tehtävä on lisätä koirien hoivakäyttöä eri kohderyhmissä ja nostaa koirien arvostusta sillä perusteella, että koirilla on luontainen kyky saada ihminen voimaan hyvin. Koirat voivat auttaa ihmisiä elämään täydempää elämää, voimaan paremmin ja uskon että olemme toistaiseksi oivaltaneet niiden kyvyistä ja merkityksestä ihmisille vasta pienen osan."

Koiran ja ihmisen välisen yhteistyön on todettu edistävän viestintätaitoja ja myönteistä vuorovaikutusta. Koiran kanssa touhutessaan lapsi voi harjoitella esimerkiksi motorisia ja hienomotorisia taitoja heittäessään

## LIITE 1 (2)

ja piilottaessaan sille leluja, harjatessaan koiraa, pukiessaan sille valjaita, puhdistamalla sen korvia ja niin edelleen. Hoivatessaan toista elävää olentoa lapsi/nuori oppii myös ottamaan vastuuta ja käsittelemään empatiaan liittyviä tunteita.

Koiratoiminnan avulla on pystytty vähentämään sosiaalisista tilanteista vetäytymistä ja ahdistukseen liittyviä tunteita. Koiran kanssa työskennellessä intensiteetin on todettu olevan isompi, kuin ilman koiraa. Muun muassa lapsia on voitu kannustaa ääneen lukemiseen koiran avulla: lapsi lukee koiralle ja koira istuu ja kuuntelee. Lopuksi lapsi palkitsee koiran hyvästä kuuntelemisesta. Lisäksi koiran läsnäolon on todettu lisäävän ihmisen turvallisuudentunnetta, etenkin näkö- tai liikuntarajoitteisten henkilöiden kohdalla.

Koiratoiminta tukee ihmisen toimintakykyä, itsetuntemusta, omien vaikutusmahdollisuuksien löytämistä ja yleistä elämänhallintaa. Eläinten seurassa oleminen ja niiden kanssa puuhastelu mahdollistavat eheytykokemuksia kuten elämänuskoa ja iloa, arjen taitojen parantumisia, oppimista ja yleistä voimaantumista. Elämyksellisyyden, yhteisöllisyyden ja toiminnallisuuden avulla saavutetaan toiminnalle asetetut tavoitteet.

Kiistaton tosiasia on, että koira lisää ihmisen hyvinvointia. Mitkä ovat Sinun ajatuksesi aiheesta?

Kiitos mielenkiinnostanne!



## VERSOKODIN TYÖNTEKIJÖIDEN AJATUKSIA KOIRATOIMINNASTA

1. Onko jokin koiratoiminnan muoto Sinulle entuudestaan tuttu?
2. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten se on tullut Sinulle tutuksi ja mistä olet saanut siitä tietoa?
3. Millaisia mielikuvia ja ajatuksia Sinulla on koiratoiminnasta ja koiran hyödyntämisestä kuntoutumisen tukemisessa?
4. Millaisia hyötyjä uskot koiratoiminnan voivan tarjota yleisesti lasten ja nuorten kuntoutumisessa?
5. Millaisiin haasteisiin koiratoiminnalla voitaisiin Sinun mielestäsi tuoda muutoksia yksikössänne?
6. Olisiko mielestäsi mahdollista, että yksikössänne olisi säännöllistä koiratoimintaa? Miksi?
7. Olisitko itse halukas tekemään yhteistyötä koiratoimintaa toteuttavan tahon kanssa asiakkaan kuntoutumisprosessin aikana? Miksi?

**Kiitos vastauksistanne!**

Terveisin sosionomiopiskelijat Jasmin Ek ja Anni Rasi  
[Jasmin.ek@student.kyamk.fi](mailto:Jasmin.ek@student.kyamk.fi) / [anni.rasi@student.kyamk.fi](mailto:anni.rasi@student.kyamk.fi)

1. Mitä ideologiaa käytät toimintasi taustateorian ja kuinka se näkyy toiminnassa?
2. Millaisia asiakkaita sinulla on? Millaisia haasteita heillä on johon pyrit vaikuttamaan koiratoiminnan avulla?
3. Millaisin keinoin näihin haasteisiin on koiratoiminnalla pystytty vastaamaan?
4. Millaisia tuloksia olet huomannut/saanut koiratoiminnan avulla aikaan?
5. Mitä teet konkreettisesti – esimerkkejä käytetyistä menetelmistä?
6. Onko tullut vastaan asiakas/asiakkaita kenelle koiratoiminta ei ole ollut sopivaa?
7. Onko asiakkailla/asiakkaan läheisillä (esim. vanhemmilla) ollut negatiivisia ajatuksia koiratoiminnasta?