

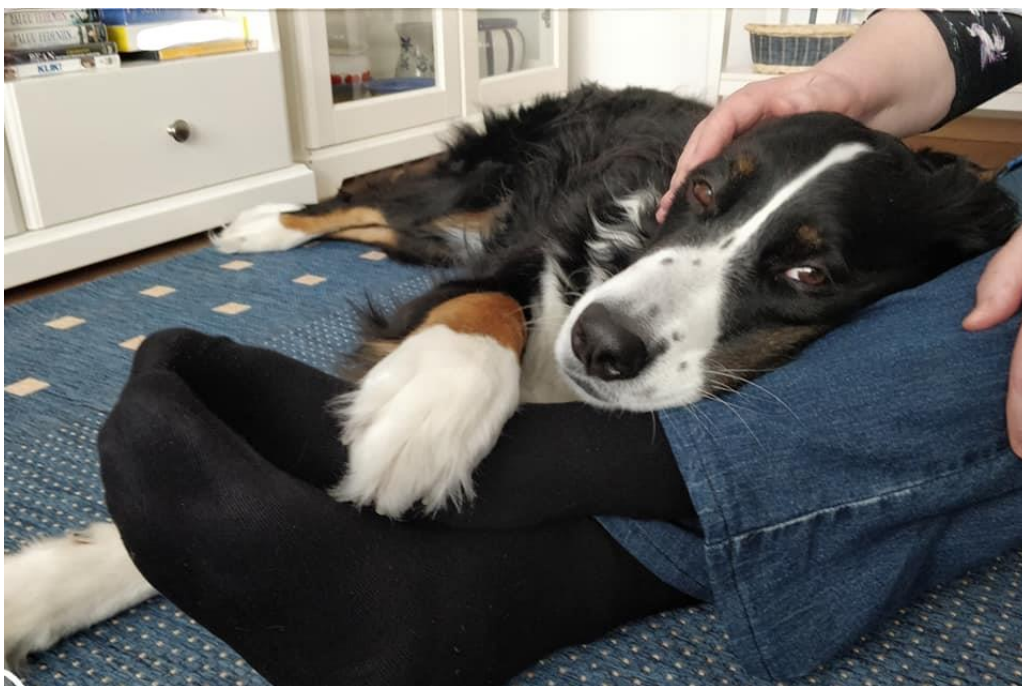
Koira ratkaisukeskeisenä valmentajana: Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta

Kansaneläkelaitos laati vuonna 2018 ”Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa” -nimisen tutkimuksen eläinavusteisesta terapiatyöstä. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa muista, kuin hevosavusteisista eläinavusteisista menetelmistä ja niiden käytöstä Suomessa, sekä koota tutkimustietoa menetelmien toimivuudesta toimintaterapiassa, psykoterapiassa, fysioterapiassa ja puheterapiassa. Tutkimusraportin johtopäätöksissä mainitaan, että tarvitaan vielä lisätutkimusta eläimen itsensä vaikutuksesta osana terapiaprosessia ja lisäksi kuntoutujien omista kokemuksista koskien eläinavusteista terapiaa.

Laurea-ammattikorkeakoulussa tekemäni YAMK-opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia aikuisten mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä ja kokemuksia eläinavusteisesta ratkaisukeskeisestä valmennuksesta mielenterveyttä tukevana palveluna. Tavoitteena oli tutkia koiran yksilöllisiä ominaisuuksia ja vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. Lisäksi tarkoitus on tuottaa ehdotuksia eläinavusteisen työtavan kehittämiseksi.



Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen muodostavat sosiaalinen kuntoutus, eläinavusteinen valmennus/interventio, Green Care ja ratkaisukeskeinen työtap. Toimin itse sekä valmentajana että tutkijana opinnäytetyöprosessin ajan. Asiakkaat eläinavusteiseen valmennukseen saatiin Espoon Mielenterveysyhdistys Ry:n kautta, ja heitä oli yhteensä viisi. Yksilövalmennukset kestivät 3,5kk kevään 2019 aikana. Eläinavusteisuus tarkoitti oman koirani Hilman läsnäoloa valmennustilanteissa. Yhteensä tapaamisia järjestettiin 7-14/asiakas riippuen asiakkaan toiveista ja voimavaroista. Valmennus oli asiakkaille maksutonta ja se toteutettiin asiakkaan omassa elinympäristössä, pääasiassa asiakkaiden kodeissa. Valmennusten päätyttyä asiakkaille tehtiin loppuhaastattelut, jotka nauhoitettiin, litteroitiin ja tulokset analysoitiin teemoittelun avulla.



Haastattelujen tulosten perusteella kaikki asiakkaat olivat tyytyväisiä valmennukseen. Asiakkaat pitivät koiran roolia valmennuksessa merkittävänä, sillä ilman koiran läsnäoloa valmennus olisi todennäköisesti ollut asiakkaiden mukaan hyvin erilaista sekä tunnelmaltaan että sisällöltään. Koiran roolin tärkeys selittyy sen läsnäolon tuomien myönteisten vaikutusten kautta.

Yleisesti asiakkaiden tyytyväisyyteen vaikuttivat muun muassa koiran läsnäolo valmennuksessa, kotikäynti-muotoinen työskentely, asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen ja arvostava vuorovaikutus. Asiakkaat kokivat, että koiran tehtävä tai rooli valmentajan työparina oli mm. tuoda työskentelyyn iloa, luoda rento ja turvallinen ilmapiiri, mahdollistaa fyysinen läheisyys, helpottaa vuorovaikutusta ja motivoida sitoutumaan valmennukseen. Asiakkaat kertoivat, että koiran

läsnäolo vaikutti heihin fyysisesti esimerkiksi rentouttamalla kehoa, nostamalla vireystilaa sekä lievittämällä jännittyneisyyttä, kipuja ja vapinaa. Psyykkisiksi vaikutuksiksi asiakkaat mainitsivat ilon kokemisen, mielialan nousun, ahdistuksen ja jännityksen vähenemisen, toiveikkuuden lisääntymisen ja kokemuksen ehdottomasta hyväksynnästä. Asiakkaat kokivat, että koiran läsnäolo valmennuksessa teki työskentelystä mielekästä ja hauskaa, loi tasavertaisen suhteen asiakkaan ja valmentajan välille, helpotti tunnesäätelyä ja toi valmennuksen fyysisen elementin, mitä ns. perinteisessä ihmissuhdetyössä ei ole. Kehittämisehdotuksiksi nousi lähinnä asiakkaiden toive siitä, että eläinavusteista valmennusta/terapiaa olisi enemmän saatavilla ja osa asiakkaista olisi toivonut valmennuksen kestävän pidempään.



Opinnäytetyön ja tutkimani teorian ja kirjallisuuden perusteella vaikuttaisi siltä, että eläinavusteinen ratkaisukeskeinen valmennus on menetelmänä tehokas ja asiakkaille mieluinen. Näkisin eläinavusteisen valmennuksen suosion nousevan lähitulevaisuudessa, kun tutkimustietoa tulee yhä enemmän ja tietoisuus eläinavusteisten menetelmien tehokkuudesta hiljalleen leviää. Opinnäytetyöprosessin päätteeksi perustin oman toiminimen Tmi Terapiatassut, joka tarjoaa eläinavusteista valmennusta pk-seudulla sekä koulutuspalveluita aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyöni on luettavissa kokonaisuudessaan Theseuksessa.

Saana Hakola

Sosionomi (AMK)

Eläinavusteinen valmentaja (AAT)

Sosionomi YAMK-opiskelija